

DR. SOPHIE MORT

Manual pentru o viață fericită

Tot ce trebuie să știi
ca să te înțelegi mai bine
și să te simți împlinit

LITERA

DR. SOPHIE MORT

Mannal pentru o viață fericită

DR. SOPHIE MORT

Manual pentru o viață fericită

**Tot ce trebuie să știi ca să te înțelegi mai bine
și să te simți împlinit**

Traducere din limba engleză de
ALINA BRATU

LITERA
București

A Manual for Being Human

*What Makes Us Who We Are, Why It Matters and Practical Advice
for a Happier Life*

Dr. Sophie Mort

Copyright © Sophie Mort, 2021

Ediție publicată prin înțelegere cu

Rachel Mills Literary Ltd. & Gleam Futures Limited

Toate drepturile rezervate

Această carte nu înlocuiește sfatul medicului
personal sau al altor specialiști din domeniul medicinei.

Autodiagnosticarea nu este recomandată.

În cazul în care cititorul are nevoie de asistență
și îngrijire, trebuie să consulte
profesioniști calificați în domeniul medical.



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Manual pentru o viață fericită :

tot ce trebuie să știi ca să te înțelegi mai bine și să te simți împlinit

Sophie Mort

Copyright © 2022 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fii

Redactare: Oana Dușmănescu, Ioana Barbu

Copertă: Flori Zahiu-Popescu

Corectură: Dușa Udrea-Boborel

Tehnoredactare și prepress: Laura Velcea

ISBN 978-606-33-8679-4

ISBN EPUB 978-606-33-7281-0

*Ceea ce i-a făcut pe oameni să
sufere nu au fost neapărat
propriile greșeli, probleme de
adaptare și boli, ci mai ales
forțele și influențele pe care
lumea din jur le-a abătut
asupra lor.*

DAVID SMAIL

Această carte este pentru curioșii care vor să afle mai multe despre ființa umană, despre psihologie și despre terapie, este pentru oamenii care nu au acces la terapie și, de asemenea, pentru cei care investesc în sprijinul pe termen lung.

Am scris această carte pentru oamenii care caută o explicație a felului în care se simt. Pentru aceia care vor să se înțeleagă mai bine pe sine, care suferă și nu au la cine să apeleze ca să înțeleagă prin ce trec. E pentru miile de oameni care îmi scriu zilnic pe Instagram, suflete curajoase care mă contactează de dincolo de prăpastia digitală, mărturisindu-mi cât de pierduți se simt în existențele lor, fără să aibă un sistem care să le fundamenteze și să le explice trăirile.

Introducere

De ce întâmpină oamenii dificultăți

Salutare, eu sunt dr. Soph.

Poți să-mi spui Soph sau Sophie.

Sunt psiholog clinician.

Acum câțiva ani, lucram la un spital din Londra, într-o echipă de sprijin pentru adulții cu leziuni cerebrale. Într-o zi, plecasem cu mașina de la consultația unui pacient nou și mi-am dat seama de un lucru. Mi-am dat seama că în ultimii opt ani, peste tot pe unde am lucrat, am observat același detaliu la toți pacienții noi: erau oameni care sufereau teribil, care se aflau de multă vreme (uneori de peste un an) pe o lungă listă de așteptare și cărora nu li se aduseseră niciodată la cunoștință noțiunile fundamentale de psihologie care sunt considerate normale, evidente în rândul specialiștilor.

Mi-am dat seama că în primele ședințe ale fiecărui pacient nu făceam altceva decât să îi ofer informații de bază și să încerc să înlătur stigmatele din experiențele pe care le trăise.

Dacă ei ar fi avut acces la aceste informații mai demult, le-ar fi alinat anxietatea și suferința cât timp se aflau pe lista de așteptare.

M-am gândit la ceea ce auzisem la știri în dimineața respectivă – despre numărul în creștere al persoanelor care cereau ajutor, despre serviciile medicale care acordau îngrijire persoanelor cu probleme de sănătate mintală și care erau copleșite încercând să facă față numărului mare de solicitări, despre îngrijorarea față de faptul că starea mentală a populației Marii Britanii – și a lumii întregi – era în declin.

M-am mai gândit și la întrebările pe care le primeam de la prieteni, de la membrii familiei și de la persoanele care mă contactează în fiecare zi pe Instagram: „De ce mă simt atât de rău?“, „Cum am ajuns aici?“, „Cum să depășesc asta?“, „De cine să ascult?“, „Cum pot să-mi permit ajutorul unui specialist, când terapia și alte forme de sprijin sunt atât de scumpe?“ Mi-am pus și eu aceste întrebări. De fapt, acesta este motivul pentru care am devenit psiholog.

Apoi, dintr-odată, am înțeles.

Există un motiv al naibii de bun în spatele acestor lupte interioare. Nu suntem educați să ne înțelegem pe noi înșine.

Nu am fost învățați de mici să ne înțelegem emoțiile sau identitatea. Din contră, suntem educați să ne fie teamă de ele și să ne rușinăm de fiecare dată când apare suferința. În loc să învățăm tehnici de *coping*⁰¹ simple și eficiente, învățăm, de obicei, să ne arătăm puternici; ni se spune „Fii cuminte!“, „Termină cu asta!“ sau „Nu e mare scofală!“

În loc să fim încurajați să ne acceptăm așa cum suntem, cu imperfecțiuni și slăbiciuni, cei apropiați așteaptă de la noi să ne creăm un brand personal pe care să-l arătăm în permanență lumii exterioare.

Ascundem ceea ce simțim cu adevărat, chiar și față de noi înșine.

Asta înseamnă că nu suntem deloc echipați să facem față presiunilor vieții și emoțiilor care ne invadează corpul.

Dacă nu ne înțelegem pe noi înșine, șansele nu sunt de partea noastră. Atunci când, inevitabil, suferința ne bate la ușă, nu avem instrumente utile pentru a-i face față. Ne prefacem că totul este în regulă. Ne menținem ocupați, îngropându-ne în muncă. Folosim sexul, alcoolul, drogurile sau platforma Netflix ca distrageri agreabile, dar trecătoare. Sunt lucruri care nici nu ne rezolvă problemele, nici nu ne ajută să mergem înainte. Distrageri care, pur și simplu, amână inevitabilul, până când ne lovește următorul val de suferință.

Apoi ne învinovățim singuri pentru sentimentele noastre – ceea ce ne face să ne simțim și mai rău – și o luăm de la capăt.

Cred că am fost programați să ne chinuim.

Ei bine, până aici! În acea zi în care mi-am dat seama de toate astea, am tras pe dreapta, am scos un pix din geantă și am făcut o listă cu toate aspectele pe care le parcurgeam de obicei la primele ședințe cu clienții. Această carte este rezultatul acelor notițe și răspunsul la întrebările pe care le aud în fiecare zi.

Îți voi oferi informațiile care sunt de obicei ținute în spatele ușilor de la cabinetele de terapie, în turnurile de fildeș ale instituțiilor academice și în manualele vechi și prăfuite.

Dacă ți-ai pus vreodată aceleași întrebări pe care și le pun clienții mei, prietenii mei, membrii familiei mele și pe care mi le pun eu însămi, această carte îți va răspunde la ele și-ți va da informațiile de care ai nevoie

ca să te înțelegi pe deplin, să înțelegi cum ai devenit... tu.

CE VEI GĂSI AICI

Această carte este un manual despre experiența umană. Nu este o antologie seacă și plicticoasă de texte din domeniul psihologiei (nicio grijă, pe acelea le citesc eu în locul tău). Este o carte plină de noțiuni de psihologie, provenite dintr-o mulțime de tradiții, inclusiv câteva teorii și sfaturi de-ale mele pe care le poți pune imediat în aplicare. Cartea începe cu primele experiențe de viață și ajunge treptat la problemele adulților.

De exemplu, vrei să înțelegi cum îți influențează copilăria felul de-a fi? Cum îți influențează aceasta relația cu tine și cu ceilalți? Te întrebi de ce simți că ar trebui să depășești unele experiențe din acea perioadă, dar pare că nu prea poți să te desprinzi de ele? Dacă da, vei găsi explicația aici. Te întrebi cum îți afectează echilibrul emoțional rețelele sociale, marketingul și publicitatea pe care le consumi în fiecare zi? Vrei să știi ce sunt cu adevărat emoțiile tale, de unde vin ele și cum să le gestionezi când amenință să te copleșească? Îți voi oferi sfaturi utile despre cum să ai o relație sănătoasă cu aceste fațete ale vieții. Vrei să capeți încredere și să fii mulțumit de tine însuși? Dacă răspunsul este da, atunci ai totul aici.

Această carte îți va arăta în ce fel te-a modelat mediul în care ai crescut. Cum s-ar putea ca societatea să fie cea care are nevoie să se schimbe, nu tu. Îți va oferi un punct de plecare pentru a-ți înțelege experiențele și emoțiile pe care le-ai traversat toată

viața și tehnicile care să te aducă pe calea vindecării, indiferent ce înseamnă asta pentru tine.

Când vin la terapie, oamenii îmi pun întotdeauna aceleași trei întrebări, în diferite variante: „Cum am ajuns aici?“, „De ce sunt încă aici?“ și „Cum fac să merg mai departe?“ Prin urmare, structura cărții te va încuraja să răspunzi acestor întrebări exact în această ordine.

Partea I. Cum ai ajuns aici

Prima secțiune te va ajuta să înțelegi cum ai ajuns să fi cine ești. De asemenea, te va ajuta să identifici problemele care rezultă din trăirile tale din trecut și din evenimentele din prezent despre care știm că provoacă suferință. Această parte începe cu momentul în care ai venit pe lume.

Partea a II-a. De ce ești încă aici

Această secțiune te va ajuta să identifici ceea ce faci în prezent – tiparele comune, obiceiurile proaste și cercurile vicioase care te împiedică să înaintezi.

Partea a III-a. Cum să mergi mai departe: noile tale tehnici de zi cu zi

Ultima secțiune a cărții îți oferă câteva tehnici documentate științific, pe care le poți folosi imediat. Sfaturi foarte utile vei găsi pe parcursul întregii cărți, dar majoritatea se află în partea a III-a.

Această carte nu este o soluție rapidă

Nu este potrivită pentru perioadele de criză și nici nu trebuie folosită în locul ajutorului specializat. De asemenea, nu este un instrument de diagnostic și nici o carte despre anumite diagnostice. Ea îți va oferi

informații despre fundamentele experienței umane. Te va ajuta să te vezi prin ochii unui terapeut și-ți va oferi instrumentele de care ai nevoie ca să te înțelegi, să te vindeci poate de ceea ce-ți cauzează suferință și te ține blocat.

Scopul acestei cărți nu este doar vindecarea de sine, ci și a ajunge să te cunoști în profunzime, astfel încât să te poți bucura din plin de viață. Un alt obiectiv este crearea unei comunități, unirea vocii tale cu a altora, ca să putem ține piept împreună prejudecăților și evenimentelor care ne subminează calitatea de a fi oameni.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

În aceste pagini vei găsi teorii cu care vei rezona și teorii care nu ți se vor potrivi la fel de mult.

Ca să te ajut să-ți personalizezi experiența lecturii, am pus în fiecare capitol întrebări la care ar fi bine să răspunzi pe măsură ce le parcurgi. Sunt genul de întrebări pe care ți le-aș pune dacă ai veni la o ședință de terapie cu mine, pe care mi le adresez și eu când încerc să înțeleg de ce mă simt într-un anumit fel sau de ce m-am comportat într-un anumit mod. Ele îți vor oferi șansa să investighezi în profunzime experiența pe care ai avut-o.

Echipează-te cu un pix, cu un marker sau cu orice dorești să folosești pentru a sublinia secțiunile din carte care înseamnă ceva pentru tine. Dacă vei adăuga propriile notițe, te vei putea întoarce la pasajele care-ți transmit ceva important. Cu cât zăbovești mai mult asupra unei idei, cu atât cresc șansele s-o înțelegi. Așa că nu-ți fie teamă să-ți iei notițe pe măsură ce înaintezi cu lectura. Ia-ți și un caiet. S-ar putea ca răspunsurile

la întrebările din această carte să nu vină instantaneu. S-ar putea să se contureze încet, iar scrisul este un mod minunat de a-ți pune în ordine gândurile.

Am introdus în volum recomandări de cărți care-mi plac, în cazul în care vei dori să afli mai multe informații referitoare la un anumit subiect.

De asemenea, ai grijă de tine pe măsură ce citești. Nu te grăbi. S-ar putea să trezești emoții neașteptate, pe măsură ce te cufunzi în trecutul și în prezentul tău. Dacă anumite subiecte sau întrebări scot la iveală gânduri sau sentimente supărătoare, îți recomand să lași cartea din mână pentru o clipă – sau pentru mai multe – și să încerci un exercițiu de respirație (vezi capitolul 12) sau altă tehnică de autoliniștire din partea a III-a. Cartea îți va fi întotdeauna la dispoziție, așa că poți să reiei lectura atunci când te simți pregătit.

AVERTISMENT

În aceste pagini vom aborda probleme grave, cum ar fi bullyingul, prejudecățile, moartea. La începutul fiecărui capitol, îți voi da de știre ce subiecte sensibile vor fi discutate, dacă e cazul, iar tu vei alege cum să continui.

Te rog să ții minte că, dacă întâmpini dificultăți vreodată, dacă trăirile tale devin mult prea intense, e recomandat să vorbești cu cineva. Consultă-ți terapeutul sau caută-i pe experții în sănătate mintală din orașul tău și nu uita că există linii telefonice de urgență, disponibile nonstop, și că nu ești singur.

Acum, că am terminat cu avertizările, ești gata?

Hai să începem!

Dr. Soph xx

PARTEA I

Cum ai ajuns aici

Emoțiile, relațiile și convingerile negative despre sine – acestea sunt cele trei teme principale care-i aduc pe oameni la terapie. Unii ar putea crede că, din acest motiv, ar trebui să încep cartea prin a-ți spune ce sunt emoțiile, cum e cel mai bine să abordezi relațiile și cum să ai o atitudine pozitivă față de tine însuși.

Doar că dificultățile pe care le întâmpinăm în aceste trei domenii sunt cât se poate de personale. De exemplu, felul în care simțim emoțiile ține de alcătuirea noastră genetică, de stabilitatea primelor noastre trăiri, de ceea ce ni s-a spus despre emoții, de felul în care am fost alinați când eram mici și de tensiunile și dificultățile cu care ne confruntăm în prezent.

Dacă vrei să înțelegi cu adevărat cine ești și de ce este posibil să întâmpini dificultăți, trebuie să începem cu începutul.

Înainte să învățăm cum să gestionăm aceste experiențe profund umane, vom porni într-o călătorie prin viață, discutând despre cei doi factori care ne-au influențat cel mai mult, care ne fac să fim cine suntem și care au creat problemele emoționale cu care ne

luptăm acum: mediul în care am crescut și întâmplările care ne-au marcat.

Prima parte a acestei cărți reprezintă, de fapt, un tur al acestor două influențe majore. Primele patru capitole cuprind condițiile de mediu care sunt responsabile de modelarea proceselor interne, de dezvoltarea creierului, a emoțiilor, a convingerilor și a comportamentelor noastre. Acestea includ ambianța de acasă din fragedă pruncie, anii de școală, conținuturile media și de marketing din jurul nostru și inegalitatea structurală. Al cincilea capitol se axează în mod specific pe evenimentele de viață care ne produc suferință și ne tulbură.

Dacă vrei să înțelegi cu adevărat cum ai ajuns să fi cine ești astăzi și care momente din viață te-au făcut probabil să te simți trist, anxios sau insuficient de valoros, îți recomand să studiezi toate capitolele, pe rând.

Totuși, e important să știi că...

Nu venim pe lume ca o foaie albă.

Frații și surorile sunt foarte diferiți, chiar dacă cresc în același mediu. Stephen Pinker, specialist în psihologie cognitivă, spune, ușor sarcastic, că acesta este motivul pentru care animalul tău de companie și copilul tău nu vor învăța amândoi să vorbească, indiferent cât de mult timp investești ca să-i educi și să-i crești în același mediu.

Rotițele mecanismului ființei noastre sunt puse în mișcare încă dinainte de a ne naște. Conform informațiilor existente, ADN-ul e responsabil de un procent de 20–60 din temperament – cât de sociabili, de sensibili, de energici, de neatenți și de tenace suntem. Însă bebelușii născuți la termen au un creier

de trei ori mai mic decât cel al unui adult, iar dezvoltarea creierului nu se definitivează decât pe la 25 de ani.¹ Așa cum arhitecții își adaptează schițele ca să se potrivească terenului pe care construiesc, tu și creierul tău v-ați dezvoltat și v-ați adaptat la mediul înconjurător.

Nu te-a format doar familia; au contribuit și toate experiențele tale timpurii. Școala, prietenii, conținuturile media pe care le-ai consumat, societatea și cultura în care ai crescut, evenimentele prin care ai trecut, toate au avut un rol.

Poate că ești un om timid. Asta ar putea avea în spate o mie de motive. Poate aveai o predispoziție pentru asta. Sau poate ai învățat că timiditatea era „adecvată” (era comportamentul potrivit pentru felul tău de a fi). Sau poate nu te-a învățat nimeni cum să socializezi și din această cauză ți-e teamă de interacțiunile sociale. La fel, poți fi timid doar în unele ocazii, de pildă atunci când întâlnești o persoană grozavă, care-ți face inima să-și accelereze bătăile și mintea să se golească.

Poate că ești iute la mânie, tot din mai multe motive. Poate că e în ADN-ul tău. Sau poate că ești așa pentru că ai crescut într-un mediu foarte stresant, care te-a învățat să fii în alertă tot timpul (din cauza unui adult furios sau a unei schimbări bruște în familie). Sau pentru că n-ai fost învățat cum să-ți gestionezi emoțiile, ceea ce înseamnă că ele răbufnesc cu fiecare ocazie.

La fel de bine, e posibil să nu aibă nicio legătură cu trecutul tău. Poate ai multe pe cap și ai ajuns la limita lucrurilor cărora le poți face față. Deodată, cel mai mic lucru e de-ajuns să te facă să explodezi.

Nu pot să-ți spun cu certitudine care părți din tine au fost determinate. Însă pot să-ți spun care sunt principalii factori care-i modelează pe oameni, începând din momentul în care trag pentru prima oară aer în piept.

Ținând cont de aceste detalii, te invit să citești această carte și să absorbi informațiile cu discernământ. Să nu pornești de la premisa că ea explică totul. Sau că tot ce faci are o semnificație psihologică mai adâncă.

Anumite lucruri pe care le faci se datorează, într-adevăr, felului în care ai fost crescut, dar există și lucruri pe care le faci doar pentru că-ți plac sau pentru că ai chef de ele pe moment.

Capitolul 1. Îngrijitori, frați și surori, mediul familial

Atenție: Ai grijă de tine când citești acest capitol. Dacă te simți copleșit, ia o pauză, respiră și revino atunci când te simți mai stabil. Nu este nicio rușine în asta.

Nu trăim sub umbrela teoriei „supraviețuiește cel mai puternic”. Trăim mai degrabă în paradigma „supraviețuiește cel educat”.

LOUIS COZOLINO

Când ai venit pe lume, ai țipat. Nici nu-i de mirare! Ai ieșit din pântecul cald, confortabil și plin cu mâncare al mamei într-o lume orbitoare, gălăgioasă și rece. Dintr-odată, ai devenit vulnerabil, ajungând într-un mediu străin, dependent de alții ca să fii în siguranță. Ai țipat întâi de toate ca să dai afară lichidul din plămâni, apoi ca să-i faci să te observe pe cei care trebuiau să aibă grijă de tine.

Aveai nevoie de o ființă umană care să te țină în viață. Dar aveai nevoie de ea nu doar pentru hrană și adăpost. Aveai nevoie de ea ca să relaționezi și ca să-ți alinie mecanismul hiperactiv al fricii, stimulat în mod constant de această lume necunoscută. Aveai nevoie de ea și ca să te învețe lucruri despre lume, și ca să-ți ajute

sistemul nervos (structurile cerebrale care răspund la stres) să se dezvolte.

Atașamentul – legătura – pe care l-ai format cu primii oameni care au avut grijă de tine a contribuit la dezvoltarea creierului și a sistemului tău nervos și ți-a oferit un prim nivel de înțelegere a emoțiilor și a tiparelor de relații pe care le folosești acum ca să-i înțelegi pe alții.

Chiar dacă nu-ți amintești acea perioadă, de vreme ce primele amintiri tind să dateze de pe la 3 ani și jumătate, toate cele întâmplate atunci probabil că te afectează și acum – influențează cât de puternic îți resimți emoțiile, dacă le înțelegi, cum înțelegi alți oameni, cum interacționezi cu ei și cu cine alegi să ieși la întâlniri și să te împrietenești (dar o să ajungem la partea asta abia în capitolul 10).

ÎN SIGURANȚĂ, LINIȘTIT, BĂGAT ÎN SEAMĂ ȘI PROTEJAT

Scopul principal al unui bebeluș este să stea cât mai aproape de persoana care-l îngrijește. De-a lungul acestei cărți, folosesc termenul „îngrijitor” în loc de „părinte” sau „părinți”, pentru că nu toți copiii sunt crescuți de părinții naturali. Mai exact, termenul „îngrijitor” se referă la orice adult responsabil și protector al copilului, indiferent dacă se înrudește sau nu cu acesta.

O veste bună: deși bebelușii nu fac mare lucru, ei nu sunt receptori pasivi ai îngrijirilor venite de la oamenii din jur, ci sunt capabili să le inițieze. Gândește-te la expresiile lor faciale și la mișcările drăgălașe pe care le fac – într-un sens bun, îți manipulează atenția către ei.

Bebelușii învață să se adapteze cât mai repede cu putință la mediul lor, țipând și reacționând la răspunsul celui care-l îngrijește. Se adaptează ca să se asigure că, orice s-ar întâmpla, nu vor fi lăsați singuri. De restul se ocupă îngrijitorul.

Daniel Siegal, profesor de psihiatrie clinică la Facultatea de Medicină de la UCLA, spune că toți copiii au nevoie să se simtă în siguranță, liniștiți, băgați în seamă și protejați.

În siguranță

Copiii au nevoie să crească într-un spațiu sigur și să aibă îngrijitori care să nu-i pună în primejdie.

Când vine vorba despre dezvoltare, oamenii au nevoie de atenție așa cum plantele au nevoie de lumina soarelui.

Dacă tu crești în siguranță, primele tale experiențe te învață că lumea poate fi un loc sigur. Și că oamenii nu sunt periculoși. De asemenea, îți învață creierul aflat în plină dezvoltare că nu trebuie să fie în stare de alertă pentru a depista pericolele.

Dacă tu crești într-un mediu periculos, violent sau în care ești neglijat, creierul tău se va adapta ca să te ajute să supraviețuiești. S-ar putea să te mențină într-o stare de anxietate și hipervigilență (hiperconștientă – pentru a observa orice potențială amenințare). Poate să-ți mențină un nivel ridicat de adrenalină, ca să fii pregătit să fugi din fața pericolului, să te lupți cu el sau poate să te amorțească, astfel încât, dacă nu ai cum să scapi de pericol, să-l poți suporta.

Liniștit

Chiar și într-un mediu sigur, orice experiență nouă poate fi înspăimântătoare pentru un bebeluș. Primele sale contacte cu lumina, foamea, durerea, frigul sau zgomotele puternice sunt amenințătoare, pentru că toate sunt necunoscute. Atunci când au senzația că se simt amenințați, bebelușii țipă și dau din piciorușe. Dacă vine un adult ca să-i aline, ei se relaxează (în cele din urmă). Aceasta este coreglarea – minunata abilitate de a folosi sistemul nervos al unei alte persoane pentru a ni-l liniști pe al nostru – și motivul pentru care îmbrățișarea celor la care ținem, chiar și la maturitate, poate aduce o reală diferență în privința stării noastre emoționale.

Data următoare când apare aceeași experiență, ei sunt mai puțin speriați; au învățat că nu sunt în pericol și, mai important, dacă o să se mai confrunte cu o potențială primejdie, alți oameni vor fi acolo să-i ajute.

Băgat în seamă

Copiii au nevoie ca un adult să le observe suferințele și nu doar să le aline, ci să le și interpreteze în locul lor.

Poți să-ți imaginezi acest proces dacă ți-l închipui pe îngrijitor ca pe o cloșcă. Știi cum prind păsările râme, le mestecă și apoi le regurgitează în gurile puilor, deja digerate, pentru ca aceștia să le poată înghiți? Asta trebuiau să facă și îngrijitorii noștri cu emoțiile și trăirile noastre de-a lungul copilăriei. Să dea sens lumilor noastre interioare, explicându-ne ce se întâmplă în interiorul și în jurul nostru.

Învățăm, astfel, ce ne provoacă suferință, ce înseamnă anumite senzații și ce putem să facem ca să

ne liniștim sau să ne satisfacem nevoile pe viitor. De exemplu:

„Ooo, plângi pentru că probabil ți-e frig. Nu-ți face griji, mami e aici. Am o păturică și o îmbrățișare care te vor încălzi“.

Bebelușul învață: această senzație înseamnă „frig“. Păturile și alți oameni te pot încălzi. Poate că pare înfricoșător, dar nu mă aflu în pericol. Dacă țip, cineva mă va ajuta. Data viitoare când o să se mai întâmple, nu trebuie să-mi mai fie atât de frică.

„Te-ai julit la genunchi, acum doare, dar o să se vindece. Hai să punem împreună un plasture pe rană și să facem ceva plăcut ca să te simți mai bine.“

Copilul învață: această senzație înseamnă „durere“. S-a întâmplat pentru că am o rană. E temporară și se va vindeca. Nu sunt în pericol. Data viitoare când o să se întâmple, nu trebuie să mai fiu așa de speriat; înțeleg ce se petrece și știu ce să fac.

„Te simți frustrat pentru că ți-am spus că nu poți primi dulciurile pe care ți le doreai. E în regulă să te simți frustrat. Vrei să alergi prin grădină ca să te descarci? Sau să vii la mine-n brațe?“

Copilul învață: acest sentiment este „frustrare“. Se întâmplă atunci când nu primesc ceea ce-mi doresc. Este în regulă să simt asta. Pot face mai multe lucruri ca să gestionez această stare.

Mai aveam nevoie și ca îngrijitorii noștri să înțeleagă cum s-au purtat cu noi, de exemplu:

„Am fost supărat. Îmi pare rău. Azi am avut multă treabă și nu voiam să izbucnesc. Nu e vina ta“.

Copilul învață: adulții izbucnesc pentru că sunt furioși. Asta se poate întâmpla atunci când au multă treabă. Adulții pot să-și ceară scuze când lucrurile nu

merg cum trebuie și au diverse moduri prin care-și gestionează emoțiile, pe care le pot încerca și eu. Și, ce-i mai important, nu s-a întâmplat din vina mea.

Cu cât copiii trec mai frecvent prin asta, cu atât mai mult se înțeleg pe ei înșiși și, în timp, învață să se liniștească singuri. De asemenea, ei încep să-i înțeleagă mai bine pe alții, recunoscând pe chipurile oamenilor expresiile care indică anumite emoții.

Uneori am clienți care au dificultăți când vine vorba despre propriile emoții, pentru că pur și simplu nu au învățat niciodată să le înțeleagă și, prin urmare, nu pot descrie verbal stările pe care le traversează.

Însă nu e niciodată prea târziu să înveți.

Cum să înțelegi ceea ce simți

Sfat rapid 1: Dacă ți-e greu să îți înțelegi emoțiile, îți recomand să ții un jurnal. Când simți orice fel de schimbare emoțională (stres, furie, apatie), pune pe hârtie senzațiile pe care le resimți la nivel fizic: „Am o gheară în piept”; „Îmi vine să plâng”; „Nu simt nimic”. Notează emoțiile care ar putea explica aceste senzații și scrie și ceea ce se întâmplă în viața ta – „M-am certat cu cineva”; „Cineva a vorbit peste mine”. În timp, o să începi să observi niște tipare. Vei începe să înțelegi când și de ce te simți în anumite feluri, inclusiv ce anume te ajută să te simți mai bine. Capitolul 14 îți va explica în amănunt despre scrisul terapeutic. Capitolul 6 te va ajuta să-ți înțelegi mai bine emoțiile.

Sfat rapid 2: Dacă ți-e greu să-i înțelegi pe alții, să înțelegi la ce se gândesc sau ce simt, imită-le mișcările. Copiază-le gesturile, posturile,

expresiile faciale. Acest lucru îți va activa neuronii-oglindă și te va ajuta să-ți faci o idee despre ce simt acele persoane. Neuronii-oglindă sunt celule cerebrale care imită trăirile altor persoane, dându-ți senzația că treci și tu prin aceeași experiență. Ți s-a întâmplat vreodată, când ai văzut pe cineva lovindu-se la degetul mare de la picior, să te crispezi de parcă te-ai fi lovit chiar tu? Dacă da, neuronii-oglindă ți-au făcut asta. Copierea subtilă a gesturilor cuiva îi va indica acelei persoane că empatizezi cu trăirile ei.

Protejat

Copiii au nevoie de consecvență.

Avem nevoie să știm că ne putem baza pe conexiunea cu îngrijitorii noștri – că vor fi acolo când vom avea nevoie de ei și că vor răspunde nevoilor noastre.

Ori de câte ori un adult îi clarifică unui copil prin ce experiență emoțională trece, explicându-i ce emoție ar putea să simtă și de ce, îi oferă acelui copil un dar: limbajul de care va avea nevoie ca să se înțeleagă pe sine și să-și înțeleagă trăirile interioare, lucru care-i va fi de ajutor tot restul vieții.

Îngrijitorii noștri nu trebuie să facă perfect toate acestea.

Greșelile și supărările sunt experiențe profund umane și, deși s-ar putea, copii fiind, să nu ne dăm seama, cei care au grijă de noi sunt și ei oameni. În acele momente a contat faptul că îngrijitorii noștri au investit timp ca să înțeleagă ce s-a întâmplat, apoi să ne aline și să vindece rana.

Faptul că i-am văzut pe îngrijitorii noștri că greșesc din când în când, că gestionează această situație și că ne vorbesc despre ea ne-a arătat că este inevitabil s-o dăm în bară, că e o situație căreia îi putem supraviețui, ceva uman, și că putem învăța din greșelile noastre.

Dacă te-ai simțit în siguranță, liniștit, băgat în seamă și protejat când erai bebeluș, pe măsură ce ai înaintat în vârstă, ai dobândit primul tău mecanism de adaptare: o imagine internalizată a îngrijitorului tău. Ori de câte ori ai fost supărat și ai invocat mental imaginea acestuia, presupunând că vorbim despre o persoană consecventă și grijulie, dintr-odată te-ai simțit alinat.

În timp, te-ai îndepărtat treptat de îngrijitorul tău. El a devenit pentru tine „stâlpul de sprijin“, un spațiu sigur de unde puteai pleca să explorezi lumea și să cunoști mult mai multe lucruri decât atunci când erai ținut în brațe.

Poți remarca acest comportament de explorare la toți copiii mici. Se uită la îngrijitorul lor și apoi se îndepărtează încet (către celălalt capăt a încăperii sau spre alt copil). Când ajung într-un anumit punct, se întorc brusc. Așa procedează copiii: merg din ce în ce mai departe de fiecare dată, știind că îngrijitorul lor va fi acolo, ca să-i liniștească atunci când se întorc.

Ai învățat de la persoanele importante din viața ta dacă ești în siguranță, dacă alți oameni sunt inofensivi, cât de tare trebuie să te ferești de pericole, cât de anxios trebuie să fii, cum să-ți înțelegi propriile experiențe, dacă reții ceva din ele și dacă poți explora lumea de unul singur. Oamenii apropiați ți-au pus la dispoziție tehnicile cu ajutorul cărora să gestionezi toate aceste situații.

STILURILE DE ATAȘAMENT

Dacă ai avut parte de experiența descrisă mai sus, este fenomenal! Un îngrijitor (sau mai mulți) mereu atent la nevoile unui copil îl determină pe cel mic să-și dezvolte ceea ce terapeuții numesc un **stil de atașament securizant**.

Ca adult, asta înseamnă că tinzi să te simți în siguranță și relaxat pe lângă semenii tăi. Înseamnă că te vei simți în siguranță să-ți împărtășești experiențele emoționale și să înțelegi cum să te autoliniștești. Asta înseamnă că te simți sigur pe tine în relații și te consideri demn de iubirea și sprijinul altora. Ești înclinat să crezi că relațiile amoroase și prieteniiile sunt ușor de gestionat.

Aproximativ jumătate dintre oameni au acest stil de atașament. Poți să-l privești ca pe o versiune calmă și încrezătoare a programării relaționale. Din nefericire, n-am avut cu toții îngrijitori atenți la absolut toate nevoile noastre.

Sunt multe motive pentru care adulții pot să nu rezoneze cu nevoile unui copil. E posibil să fie cruzi și să provoace suferință în mod intenționat. Sau ar putea să ofere tot ce au mai bun, să-și iubească copiii până la cer și-napoi, dar tot să nu fie cu adevărat prezenți, iar din această cauză, să nu le dea copiilor lor sentimentul de siguranță. Poate sunt preocupați, de exemplu, de propria lor sănătate mintală sau fizică; poate reproduc felul în care au fost crescuți și ei sau poate lipsesc de acasă un timp îndelungat pentru că trebuie să lucreze nonstop ca să aibă ce pune pe masă.

Oricare ar fi motivele, unii dintre noi am învățat de la o vârstă fragedă că adulții nu ne-au fost alături în

mod constant, că nu ne-am putut baza întotdeauna pe ei. Mai mult, poate am învățat că legăturile cu ceilalți pot fi periculoase și că, din această cauză, lumea este tensionată din punct de vedere emoțional.

Oamenii care învață asta au un **stil de atașament nesigur** și se pot simți anxioși sau devin introvertiți în prezența noilor cunoștințe sau a oamenilor care i-ar putea respinge sau alunga.

Te recunoști în descriere? Dacă da, nu-ți face griji – și eu mă recunosc. Mă destăinui acum pentru ca, în cazul în care te afli în categoria asta, să știi că nu ești singur. Ești o persoană care a trebuit să se adapteze ca să poată gestiona suferința cauzată de faptul că a crescut într-un astfel de mediu. Ești o persoană care a găsit căi prin care să supraviețuiască acestei situații și să stea aproape de oamenii de care a avut nevoie ca să rămână în viață. Te-ai descurcat extraordinar!

Cele mai întâlnite stiluri de **atașament nesigur** sunt: **evitant** (23% din populație) și **anxios** (20%). Mai există un alt stil de atașament nesigur: **dezorganizat** (numit și **ambivalent** – 2% din populație), care apare deseori dacă nici stilul anxios, nici cel evitant nu te-au ajutat să rămâi apropiat și protejat de îngrijitorul tău și n-ai reușit să găsești o modalitate de a-ți menține siguranța emoțională la cote stabile. Dacă așa ești și tu, poți observa că, la vârsta adultă, nevoia de apropiere e însoțită de un sentiment copleșitor de panică atunci când oamenii *chiar* se apropie de tine. De vreme ce acest caz este mult mai rar întâlnit, nu este discutat aici. Dacă vrei mai multe informații despre stilul de atașament nesigur-dezorganizat, îți recomand cartea lui Sue Gerhardt, *Importanța iubirii. Calea prin care afecțiunea modelează creierul bebelușului*.

ATAȘAMENTUL EVITANT: MĂ SIMT CA O PISICĂ

Un atașament nesigur-evitant apare de obicei dacă oamenii care au grijă de tine nu sunt niciodată disponibili ca să răspundă nevoilor tale.

Poți avea un atașament evitant dacă ai învățat de copil că nimeni nu venea când plângeai. Sau, dacă pe măsură ce creșteai, te-ai simțit respins în mod constant ori alungat de fiecare dată când afișai fie emoții, fie o nevoie de apropiere și consolare. Poate ți s-a zis că erai „doar obosit” sau că trebuia să „depășești momentul” când te-ai plâns că suferi.

Dacă ți s-a întâmplat asta, probabil că ai experimentat niveluri ridicate de anxietate juvenilă din cauză că legătura *securizantă* de care aveai nevoie – cea care să-ți domolească activitatea din creier când te simțeai în pericol – nu a existat.

Dar tu ai fost inteligent; te-ai adaptat ca să supraviețuiești și să fii aproape de omul de care ai avut nevoie în viață. Ți s-a transmis mesajul că emoțiile tale nu vor fi luate în serios¹, așa că ai învățat să minimalizezi sau – chiar mai bine (o spun evident ironic, pentru că, deși a fost un ajutor esențial în copilărie, un astfel de comportament poate să ne dea peste cap ca adulți) – să elimini orice afișare a emoțiilor, a sentimentelor sau a nevoii de sprijin emoțional și de apropiere. Pentru a face asta, ori de câte ori apărea o emoție sau nevoia de apropiere, creierul tău a încercat să le înăbușe.

Poate că ai găsit și alte moduri de a-ți dezactiva sistemul de atașament. De exemplu, ai avut grijă să petreci timp pe lângă îngrijitorul tău fără să inițiezi vreun contact, de teamă să nu te respingă. Poate te-ai axat pe logică în locul emoțiilor, distanțându-te de

sentimentele tale și, în același timp, ajungând să te bazezi doar pe tine, rezolvându-ți problemele pe cont propriu, fără să ai nevoie de ajutorul altora.

Din nefericire, aceste strategii ți-au amortit exprimarea conștientă a anxietății pe care o simțeai. Purtați în continuare acea suferință în tine.

Adulții cu un stil de atașament evitant se simt de obicei foarte autonomi sau pseudoindendenți. Spun „pseudo” deoarece caracterul autonom nu vine cu adevărat din dorința de a fi singur – vine din teama că oamenii nu vor fi capabili să răspundă nevoilor lor. Asta pare atât de copleșitor, încât aceste persoane își reprimă toate manifestările emoționale și țin oamenii la distanță.

Dacă așa ești și tu, probabil cauți prietenii și conexiuni, dar te simți copleșit când cineva are nevoie de tine sau se apropie prea mult. Probabil te simți oarecum ca o pisică – o creatură care interacționează după propriile legi – apropiindu-te când vrei, dar simțind nevoia să te retragi și să-ți faci timp pentru tine când te simți copleșit. Probabil că te simți cel mai bine lângă oameni calmi, care-ți oferă spațiu să trăiești cum vrei și ai nevoie.

Poți observa că te simți uneori ușor superior celorlalți, văzând „nevoia” de contact uman și emoțiile semenilor drept lucruri inutile, pe care te bucuri că nu le ai. Asta nu din cauză că ai fi arogant sau exagerat de încrezător în tine. Chiar din contra. Asta e încercarea minții tale de a te proteja și de a-ți păstra stima de sine la un nivel ridicat. Te protejează de teama (poate inconștientă) că ești o persoană alături de care nimeni n-ar putea și n-ar vrea să fie.

Aflarea stilului meu de atașament a fost unul dintre momentele revelatoare din călătoria mea psihologică. Deodată, autonomia mea exagerată și modurile în care mă comportam în relații au căpătat sens.

Observi cum mecanismul de adaptare al unui copil care vrea să rămână în siguranță i-ar putea afecta felul de a fi de la maturitate?

ATAȘAMENTUL ANXIOS: MĂ SIMT CA UN CĂȚELUȘ

Un atașament anxios se dezvoltă dacă unul sau mai mulți dintre îngrijitorii tăi au fost imprevizibili în privința reacției la nevoile tale, uneori făcând-o cum trebuie, alteori fiind complet pe lângă.

Poate că ai dezvoltat un stil de atașament anxios dacă îngrijitorul tău te-a ascultat cu atenție și a răspuns eficient nevoilor tale o dată, dar apoi, de exemplu, a dispărut în mod neașteptat din punct de vedere emoțional sau fizic, făcându-te să te întrebi ce înseamnă comportamentul său (Îi pasă? Sau nu?). E posibil să fi devenit ultraprotector, făcându-te să simți că lumea și orice alt motiv de îngrijorare erau extrem de periculoase. Ori ți-a cerut să te porți în moduri convenabile nevoilor sale, de exemplu: „Ți-am organizat o petrecere de ziua ta, așa că te rog să te porți frumos, ca să fac eu impresie bună“ sau „Mi-e greu acum, ai grijă de mine, știu că vrei să te vezi cu prietenii tăi, dar eu am mai mare nevoie de tine“.

La fel ca persoana evitantă, cea cu un stil de atașament anxios învață că nu se poate baza pe faptul că alți oameni vor răspunde nevoilor sale în mod consecvent. Dacă te încadrezi în acest tipar, atunci, spre deosebire de persoana cu un stil de atașament evitant,

care s-a axat pe logică și s-a închis în sine, tu te-ai adaptat într-un mod diferit.

Logica nu ți-a fost de niciun folos ca să determini când aveau să fie prezenți îngrijitorii tăi în mod consecvent. Ai învățat, astfel, că cea mai bună metodă prin care să menții conexiunea necesară cu îngrijitorii tăi era să stai cât mai aproape de ei, inițiind încontinuu interacțiune, știind că, la un moment dat, avea să funcționeze; urmau să răspundă așa cum aveai nevoie s-o facă. Ei au ajuns în centrul atenției tale, ceea ce, probabil, te-a făcut să fii descris drept un copil lipicios. Asta nu e ceva rău. A fost modul tău foarte inteligent de a rămâne conectat.

Probabil ai descoperit că uneori, când îngrijitorii tăi au răspuns nevoilor tale – ascultându-te sau spunând cuvintele potrivite și făcând ce aveai nevoie să facă –, erai deja atât de copleșit, încât acțiunile lor nu te-au liniștit. Tânjeai cu disperare după ele, dar interacțiunile scurte nu erau de ajuns, ceea ce a însemnat că ți-era greu să te simți cu adevărat calm și în siguranță, de vreme ce erai sigur că ei aveau să dispară din nou sau să-și schimbe oricând pretențiile față de tine.

Aceia dintre noi care au fost descriși ca fiind disperați, superiori sau închiși în ei au deseori, în adâncul inimii, exact aceeași dorință – de a stabili o conexiune umană profundă și exact aceeași teamă – că niciun om n-ar putea sau n-ar fi dispus să ne stea alături. Pur și simplu ne comportăm diferit pentru a ne putea simți în siguranță.

Ca adult, s-ar putea să ai speranțe mari cu privire la alți oameni. Ai putea să-i așezi pe un pedestal, să vezi ce e mai bun la ei și, uneori, ce e mai rău la tine, de vreme ce primele tale experiențe ți-au afectat, probabil, stima de sine. Ai putea să te simți uneori dezamăgit de

alții, fiindcă te gândești frecvent la ei și vrei să faci gesturi frumoase pentru ei, dar observi că acest comportament nu este întotdeauna reciproc. Dacă așa ești tu, e util să-ți amintești că oamenii cu stiluri de atașament diferite pot să-și arate interesul în feluri diferite. Dacă un om nu se gândește nonstop la tine, acesta nu e un semn că nu-i pasă.

Te simți cel mai bine când ești înconjurat de persoane care îți poartă de grijă și-ți oferă sprijin în mod consecvent: oameni care sunt disponibili pentru tine. S-ar putea să observi că, atunci când ai în jur astfel de oameni, te simți încrezător și calm, nu anxios sau preocupat de ei. Oamenii distanți din viața ta pot să trezească din nou acele senzații din copilărie, aceleași moduri de a stabili o conexiune.

În capitolul 10 îți voi spune cum se manifestă aceste stiluri în viața adultă, cum ne pot afecta relațiile, mai ales la întâlniri, și cum să-ți faci stilul de atașament mai securizant.

Cum să-ți dai seama care este stilul tău de atașament

Sfat rapid: Dacă încă nu-ți cunoști stilul de atașament, caută online un test care să-ți stabilească acest stil.

FRAȚII ȘI SURORILE

Nu doar îngrijitorii ne-au influențat primii ani din viață. Dacă ai avut frați și surori, și aceste relații te-au modelat.

Frații și surorile pot fi o binecuvântare pentru dezvoltarea noastră. Ei îți oferă companie, posibilitatea

să înveți să împarți, să faci compromisuri, să ții secrete, să ai conflicte și să le rezolvi.

Pe bune, știai că frații și surorile cu vârste între 2 și 4 ani se bat în medie o dată la nouă minute și jumătate?² Eu cred asta. Fratele meu obișnuia să țipe: „E ora pișcatului de picioare!” și apoi mă fugărea prin toată casa. Merci, David!

S-a demonstrat că și ordinea nașterii are un efect asupra dezvoltării emoționale a fraților. Primul născut are parte de atenția directă a îngrijitorilor lui atunci când vine pe lume. Apoi apare un altul, înlocuindu-l, ceea ce poate să însemne că a ieșit din grațiile celor care au grijă de ei, de vreme ce trebuie să-și împartă îngrijitorii și primesc din ce în ce mai multe responsabilități. Primii născuți sunt deseori lăudați că sunt responsabili și că își ajută frații și surorile, ceea ce înseamnă că ajung să fie cei mai serioși și mai maturi din familie, plăcându-le să aibă roluri de conducere la muncă și simțindu-se în largul lor atunci când se află în control.

Următorul copil primește atenția directă până când... apare un altul.

Mulți copii „mijlocii” s-au plâns că au primit mai puțină atenție decât le-ar fi plăcut. Nu sunt primii născuți, care sunt ascultați cu atenție sau care primesc responsabilități datorită vârstei, și nu sunt nici cei mai mici, care de obicei au cel mai mult nevoie de atenție. Copilul mijlociu se adaptează la această situație dezvoltând deseori relații în afara familiei. Se pricepe să socializeze și devine mediatorul familiei, un negociator loial care știe să facă astfel compromisuri și e capabil să comunice atât cu membrii mai vârstnici,

cât și cu cei mai tineri din familie. Dacă ai fost copilul mijlociu, te regăsești în cele spuse aici?

La al treilea copil, îngrijitorii ajung, de obicei, să fie mai relaxați. Fie pentru că sunt epuizați, fie pentru că acum cred că copiii sunt mai rezistenți decât își imaginaseră vreodată.

Mezinului tind să i se permită mai multe, pe măsură ce regulile devin mai relaxate. Asta cauzează resentimente în rândul celorlalți frați: „Nu e corect! Erau mult mai stricți când eram de vârsta ta!“ Ca să gestioneze asta, cel mai mic folosește deseori șarmul și umorul pentru a-și dezarma frații și a rămâne în grațiile lor. Cel mai mic este, prin urmare, văzut de obicei ca fiind tupeistul care-și asumă riscuri, norocosul, iar asta poate continua la vârsta adultă.

Indiferent unde te-ai situat în cadrul acestei ierarhii, e important să ții minte că frații concurează tot timpul pentru atenția părinților. Ei identifică și urmăresc lucrurile la care sunt buni și le etalează în fața părinților ca niște păuni. De aceea frații își asumă deseori roluri: el e deșteptul, ea e sportiva, el e clovnul familiei.

Dacă îngrijitorii tăi au lăudat mai mult anumite activități – e mai bine să fii studios decât creativ sau viceversa; să respecti regulile în loc să fii un copil spontan care a făcut lucrurile în felul lui sau viceversa –, atunci probabil te-ai străduit să fii cel mai bun la acea activitate. Sau, dacă simțeai că îngrijitorii îl sau îi favorizau pe unul sau pe toți ceilalți frați ai tăi, e posibil să te fi simțit inferior sau scos în afara grupului. N-a fost deloc plăcut.

Am lucrat cu mulți oameni care, la maturitate, simțeau că nu aparțin niciunui grup și că vor fi

întotdeauna lăsați deoparte, că nu vor fi niciodată în grațiile celei mai populare persoane din grup. Mulți dintre ei au pățit asta prima oară acasă, în familie, unde au simțit că părintele îi iubea mai mult pe ceilalți frați. Au început să se perceapă ca fiind excluși de când erau copii, iar la maturitate, în momente stresante, s-au simțit din nou așa.

Fapt deloc amuzant: clienții mei au dreptate. Studiile arată că îngrijitorii se simt uneori mai apropiați de unul dintre copiii lor, iar senzația că nu suntem favoritul – sau că altcineva este – ne poate afecta stima de sine până la vârsta de 50 de ani.³

Totuși, chiar și după ce cresc, copiii nu ghicesc întotdeauna cu precizie care dintre ei este preferatul în familie. Într-adevăr, studiile arată că frații și surorile deveniți adulți preziceau corect pe cine favoriza mama lor în mai puțin de jumătate dintre cazuri (44,6%, ca să fiu exactă⁴) și ghiceau de cine era mama lor mândră în numai 39% din cazuri⁵!

Iar asta se petrece în cazul multor experiențe din copilărie – nu doar ceea ce ni s-a întâmplat ne afectează, ci și ce am înțeles de acolo; uneori însă, modul în care am interpretat experiențele noastre n-a fost tocmai corect.

Întrebări pentru tine: Ai crescut cu frați și surori? Ce au adus ei în viața ta? Care aspecte ale comportamentului tău ai putea spune că se trag din faptul că aceștia există în viața ta? Al câtelea copil ai fost? Cum te-ai adaptat la asta? Ce rol ți-ai asumat în familie? A fost unul dintre cele pe care le-am menționat mai sus sau un altul? Ești singur la părinți? Cum ți s-a părut asta? Cum te simți când vorbești despre asta?

VOI FACE ORICE CA SĂ TE ȚIN APROAPE

Sper că am reușit să transmit mesajul următor: copiii, inclusiv bebelușii, sunt deștepți. Se adaptează constant ca să păstreze vie relația cu îngrijitorii lor. Comportamentele pe care ni le modelăm în primii ani de viață devin deseori fundamentul identității noastre și al modului în care ne purtăm ca adulți. Mai există și alte ajustări pe care unii dintre noi le-au făcut pentru a reuși asta. De exemplu, copiii care se tem de abandon, de pedeapsă sau de respingere încep să le facă altora pe plac. Își ignoră deseori propriile dorințe, pun nevoile altora mai presus de ale lor și spun „da” la orice li se cere, în speranța că, dacă o vor face cum trebuie, vor fi și ei în siguranță, acceptați și iubiți.

Alți copii ar putea face față acestei experiențe devenind perfecționiști (poți fi perfecționist și le poți cânta și altora în strună în același timp), în speranța că, dacă fac totul corect, vor fi considerați suficient de buni. Adoptarea oricăruia dintre aceste două comportamente poate da unui copil impresia că deține controlul într-o lume nesigură.

Copiii care nu sunt ascultați sau care au descoperit că nici cântatul în strună, nici perfecțiunea nu ajută în vreun fel învață uneori că singurul mod prin care primesc atenția de care au nevoie este să se enerveze și/sau să țipe, înrăutățindu-și comportamentul până ce încalcă destule reguli ca să vină cineva să-i oprească. Asta e ceva ce îngrijitorii rareori înțeleg. Dacă așa ai fost tu, poate că ți s-a pus eticheta de „copil rău” și ai fost descris ca fiind furios sau dificil, când, de fapt, tu pur și simplu știai (inconștient) că poate e mai bine să

ai o interacțiune agresivă decât niciuna. Când copiii se adaptează astfel, aceste comportamente îi urmăresc de obicei și la vârsta adultă.

Am avut o clientă adultă extrem de sociabilă, considerată „sufletul” cercului ei de prieteni și al oricărei petreceri la care se ducea. Înjura ca la ușa cortului, dar era cunoscută și iubită pentru felul ei grosolan și neconvențional de-a fi. Când era calmă, se simțea conectată profund cu ceilalți, iubită și capabilă să fie ea însăși tot timpul, dezlănțuită și necenzurată. În perioadele stresante însă, observa că devenea „paranoică” (exprimarea ei), convinsă că prietenii ei aveau să-i întoarcă brusc spatele. Avea tot felul de presupuneri cu privire la ceea ce ar putea să gândească ei. „Știu că ei spun că se simt bine și că mâncarea pe care am gătit-o a fost delicioasă, dar dacă o spun doar așa, fără să fie sinceri?”, „Felul în care mi-au zâmbit este sincer sau prefăcut?”, „Chiar îmi doresc să fie aici sau doar mă fac pe mine să mă simt bine?” Aceste temeri vin la pachet cu o nevoie puternică de a le face pe plac oamenilor și de a te purta perfect.

Odată ce înjurăturile dispăreau, „Te rog”, „Mulțumesc”, „Îmi pare rău” deveneau brusc vorbe pe care le rostea cel mai des.

Ceea ce trăia clienta mea avea logică. Crescuse cu niște îngrijitori a căror dispoziție era extrem de schimbătoare – în unele momente ea era „copilul de aur”, care nu putea să facă niciun rău; alteori, era ignorată sau se țipa la ea, era folosită drept țap ispășitor pentru orice nu mergea bine în casă ori muștrată pentru orice imperfecțiune comportamentală. Pentru a gestiona această situație, și-a dezvoltat o superputere: a început să prezică momentele în care dispoziția

îngrijitorilor s-ar fi putut schimba brusc, adaptându-și comportamentul ca să încerce să-i mulțumească și, astfel, să le readucă buna dispoziție.

Mai târziu în viață, în momentele tensionate aluneca spre acest mod vechi de a gestiona stresul și începea să facă predicții exagerate în privința pericolelor care o amenințau. Ca să-și facă viața mai ușoară, trebuia să-și actualizeze mecanismele de *coping* ca să se potrivească în viața ei curentă, având ca fundament mindfulnessul și autocompasiunea.

Repetăm aproape toată viața tiparele de comportament pe care le aveam când eram mici. Cele pe care le-am adoptat ca să rămânem în siguranță și aproape de adulții care ne-au crescut.

Înainte de a presupune că toate comportamentele care apar în perioade stresante au legătură cu copilăria, vreau să ai în vedere faptul că cei mici nu se adaptează doar din motivele prezentate mai sus. Unii copii le fac pe plac celorlalți oameni în mod natural, unii sunt perfecționiști pur și simplu, iar alții sunt născuți rebeli. Unii au fost lăudați de fiecare dată când au demonstrat aceste calități și, așa cum facem toți când ni se spune că am făcut ceva bine, pur și simplu s-au purtat așa în continuare. De asemenea, unora li s-a spus că din partea lor se așteaptă un anumit comportament. De exemplu, unui prieten de-al meu, care face parte din prima generație de englezi asiatici, i s-a spus, de când era mic, că doar dacă se poartă perfect va fi văzut drept egalul copiilor albi din Marea Britanie.

Dacă te identifici cu vreuna dintre etichetele pe care le-am discutat aici, nu trebuie să presupui că e ceva malefic sau misterios în spatele acestor comportamente. Poate că pur și simplu așa ești tu sau

poate că ți s-a spus că așa era important să fii. Contează cu adevărat cât de puternic simți încă nevoia de a te purta astfel ca adult și în ce măsură îți afectează asta viața, dacă e cazul.

Dacă perfecționismul îți este de folos și nu te duce la burnout, atunci nu-i nicio problemă. Dacă faptul că le faci altora pe plac nu înseamnă nimic altceva decât că ai relații mai calde cu oamenii, iarăși e minunat. Dacă ridicatul tonului te ajută la un loc de muncă în care toți se luptă să fie auziți, grozav!

Cu toate astea, dacă aceste comportamente îți sabotează relațiile sau duc la epuizare, s-ar putea să fii nevoit să te gândești serios să renunți la ele. Îmi dau seama că asta poate părea înspăimântător, mai ales dacă tu crezi că ai nevoie de aceste comportamente pe care le-ai manifestat vreme îndelungată pentru a preveni abandonul și a-ți asigura iubirea. Așa că nu încerca să renunți dintr-odată la comportamentele vechi. Observă doar când și de ce se poate să fi apărut acestea, recunoaște că te-au ajutat să te adaptezi la lumea în care ai crescut, apoi pune treptat în practică o tehnică nouă din partea a III-a a acestei cărți. Capitolul 8 („Strategii de adaptare care înrăutățesc situația”) îți va da mai multe detalii despre a fi perfecționist și despre a căuta să fii pe placul tuturor, ca să te simți cu adevărat în siguranță când renunți la vechiul tău fel de-a fi.

Cu aceste informații la îndemână, te poți gândi la vreun comportament pe care se poate să-l fi adoptat în primii ani de viață? Vezi dacă vreuna dintre etichetele de mai jos ți se potrivește:

☒ **Mediatorul** familiei – cel care intervine între îngrijitorii care se ceartă, încercând să detensioneze

atmosfera.

☒ **Protectorul** – persoana care și-a apărât frații sau alți membri ai familiei de certuri în familie sau de violență.

☒ **Glumețul** – cel care face pe clovnul, de vreme ce a-i face pe alții să râdă asigura conexiunea între membrii familiei sau disipa tensiunile.

☒ **Furnizorul** – persoana care a trebuit să-și ajute un îngrijitor cu o anumită dependență.

☒ **Copilul-minune** – asta sună grozav, de vreme ce înseamnă că ești „eroul” familiei, cu un sentiment acut al responsabilității, dar, dacă o dai în bară, totul devine un adevărat dezastru.

Sau poate ți se pretindea, când erai copil, să te porți ca un părinte? Uneori, copiii trebuie să-și asume roluri de adulți mai devreme decât sunt capabili s-o facă. De exemplu, atunci când devin îngrijitorul unui membru al familiei. Sunt nevoiți să gătească, să facă curat, să aibă grijă de frați și surori, să-și ducă frații la medic și la școală sau să fie cel care-și ajută îngrijitorul în perioade de suferință emoțională.

Dacă așa ai fost și tu, vei observa că ai descoperit distracția la vârsta adultă, pentru că ai ratat această etapă importantă a copilăriei. Vei observa că te aștepti să știi întotdeauna cum să duci o sarcină la bun sfârșit, chiar și atunci când nu știi exact ce se dorește de la tine, de vreme ce în copilărie a trebuit să fii curajos, să înduri și să faci ca lucrurile să funcționeze.

OK, uf, aproape am terminat cu primii ani din viață! Cum te simți? Ți-am dat mai mult decât poți duce sau mă urmărești în continuare? Mai am să-ți spun doar

un lucru, apoi îți recomand să lași cartea jos și să faci un pic de mișcare.

CEI BUNI ȘI CEI RĂI

În primii câțiva ani de viață, copiii nu pot să se gândească la bine și la rău în același timp. „Mamă bună“, „soră rea“, „câine bun“, „podea rea“ (care mi-a julit genunchiul): totul trebuia să fie ori una, ori alta. Gândește-te la poveștile pe care le-ai auzit sau la filmele pe care le-ai văzut în copilărie. Îți amintești de „ăia buni“ și de „ăia răi“?

Copiii cred că persoana care are grijă de ei este dintre „ăia buni“. Dacă un îngrijitor nu răspunde nevoilor lor, copiii deseori cred că e vina lor, că ei sunt „ăia răi“. Ei nu au gândirea nuanțată în așa fel încât să poată înțelege că, uneori, îngrijitorii nu răspund nevoilor lor pentru că sunt stresați, pentru că trebuie să câștige minimul necesar sau pentru că au un atașament evitant sau anxios.

Până și copiii care sunt tratați aspru de către îngrijitorii lor, inclusiv fizic, continuă de obicei să-i iubească pe aceștia, dar poate nu se mai iubesc pe ei înșiși, crezând uneori că trebuie să merite tot ceea ce primesc – dacă așa ești și tu, îți jur că nu meritați asta. Meritați ceva mai bun. Ești bun și meriți să fii iubit.

Dacă ești un părinte care citește asta și te gândești acum: „Dumnezeule, dacă copilul meu crede că e rău? Ce pot să fac?“, nu-ți face griji. Soluția e simplă. Încearcă să-ți înveți copilul că este iubit, că nu este vina lui pentru perioadele dificile (cum ar fi un divorț) și arată-i tot timpul că lucrurile rareori sunt doar „bune“ sau doar „rele“. De exemplu:

„Te bucuri când primești dulciuri, iar faptul că le împarți cu prietenii poate fi distractiv, dar dulciurile sunt dăunătoare pentru dinți. Sunt și bune, și rele“.

„Câinele mai face pipi în casă, nu-i așa? E ceva rău să facă pipi în casă, corect? Dar face și atât de multe lucruri drăgălașe și ne lasă să-l îmbrățișăm, așa că noi credem că e un câine bun, nu?“

Învăță-l că, deși o acțiune de-a lui s-ar putea să fie greșită, asta nu înseamnă că *el* este rău.

Întrebări pentru tine: Care au fost cele mai importante persoane din acasă, în copilărie? Ai locuit cu o pereche de îngrijitori sau mai multe? Crezi că primul tău an de viață a fost cât de cât liniștit? (Îmi dau seama că asta e foarte greu de știut dacă n-ai trăit într-o zonă de război sau dacă n-ai știut că în acea perioadă exista violență sau neglijență domestică.) Dar următorii ani? Ce-ai învățat despre emoții când ai crescut? Erau acceptabile? Au fost alinate? Cum ți-au fost alinate? Ai simțit că aparțineai unui loc? Că erai dorit? Sau ai simțit că erai exclus și că ar fi trebuit să te schimbi ca să faci parte din familie? În ce moduri te-ai adaptat? Ce stil de atașament e posibil să fi dezvoltat? Ai încercat să fii pe placul celorlalți sau ai folosit altă strategie ca să obții iubirea și sprijinul la care sperai din partea familiei? Ce ai înțeles din acești ani despre cine ești? Care erau principalele tale calități? Ce caracteristici sau talente ți-au fost lăudate? Cine a fost sursa cea mai importantă de susținere sau de inspirație? Cine sau ce anume te-a făcut să te simți remarcat și protejat?

NOILE REGULI

Cred că unul dintre motivele pentru care mulți întâmpinăm dificultăți în viață este că nu am primit informațiile potrivite care să ne ajute să ne înțelegem pe noi înșine ca să știm că suntem în regulă. Prin urmare, îți voi oferi, la sfârșitul fiecărui capitol, câte un set de idei noi pe care să le ții minte. Iată primul set:

☒ **Ești o combinație unică între ADN-ul tău și experiența ta de viață.** Cine ești astăzi, cât de sensibil ești la stres, cât de ușor îți înțelegi emoțiile, ce aștepti de la alți oameni și cum te porți în compania altora – toate astea sunt în parte determinate de ADN-ul tău și, în parte, de mediul în care ai crescut.

☒ **Nevoile umane sunt supraviețuirea și conexiunea. Iubirea și acceptarea.** Chiar și pentru aceia dintre noi care aparent nu vor iubire și acceptare. Cei care par deconectați – care pun munca mai presus de conexiune, controlul, statutul și perfecțiunea mai presus de relații – au ajuns în această situație pentru că așa au fost învățați să câștige aprobarea sau acceptarea socială.

☒ **Am avut nevoie de iubire, dar am avut nevoie și de limite.** Copiii au nevoie de îngrijiri, au nevoie de spațiu să facă greșeli și au nevoie de cineva care să le arate unde sunt limitele *comportamentului acceptabil*. Copiii se simt în siguranță atunci când știu că există reguli și limite și că cineva este șeful.

☒ **Probabil că în copilărie ai muncit din greu să câștigi atenția de care aveai nevoie și pe care o meritai.** Probabil că au fost comportamente pe care le-ai dezvoltat când erai mic și care te-au ținut în siguranță, iar unele dintre acestea încă se pot observa.

Poți fi extrem de mândru de felul în care te-ai adaptat atunci, chiar dacă sunt purtări pe care acum nu le apreciezi.

☒ **În copilărie, erai merituos și valoros și nu aveai nevoie să demonstrezi asta.** Ești merituos și valoros și în prezent.

☒ **Se poate ca două lucruri aparent opuse să fie simultan adevărate.** De exemplu, îngrijitorii tăi au făcut tot posibilul să răspundă nevoilor tale, dar tot n-au reușit. Te simți rănit de trăirile din copilărie, dar îți iubești în continuare îngrijitorii. Te simți furios, devastat, dar ții în continuare la ei.

☒ **Toți avem povești pe care ni le spunem despre noi.** Le numesc povești, pentru că sunt mai curând convingeri decât adevăruri, iar poveștile s-au conturat la începutul copilăriei. De exemplu: „Nu sunt suficient de bun, altfel m-ar iubi mai mult“, „Voi fi suficient de bun dacă pot fi perfect“, „Dacă îi arăt cuiva că-mi pasă, mă va abandona“. Purtăm aceste povești cu noi de-a lungul vieții. Îți vom examina mai profund convingerile în curând, dar, pentru moment, dacă vreunul dintre aceste exemple rezonază cu tine, începe de acum să cauți excepțiile. De exemplu: cine îți arată iubire și apreciere în prezent? A existat vreun moment când nu te-ai purtat perfect și totul a fost în regulă?

☒ **Dacă nu poți să-ți amintești mare lucru din copilăria ta, nu presupune că este ceva în neregulă.** Cele mai vechi amintiri ale noastre sunt extrem de fragile și se pierd ușor din cauza vechimii lor. Chiar dacă reținem cele mai vechi amintiri, s-ar putea să pierdem capacitatea de a le data cu precizie. Felul în care înțelegi prin ce-ai trecut (și prin ce treci acum) e

mai important decât ceea ce ți s-a întâmplat cu adevărat.

☒ **Acum ești adult.** Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le putem ține minte este că, indiferent de ceea ce ni s-a întâmplat în copilărie, putem alege ce ni se întâmplă în viitor. Chiar dacă ce s-a întâmplat atunci s-ar putea să ne mai afecteze, nu mai avem nevoie acum de aprobarea permanentă a îngrijitorilor noștri pentru a trăi în siguranță. Nu avem nevoie ca ei să ne învețe cum să ne autoliniștim. Putem s-o facem singuri – și câtă satisfacție ne oferă acest lucru!

☒ **Copiii știu ceva ce adulților uneori le scapă.** E vorba despre bucuria curiozității și a mirării. Poți să ieși acum din casă și să te uiți la ceea ce te înconjoară de parcă ar fi prima oară când o faci? Caută jocurile de lumini și umbre. Caută tiparele din peisaj: frunzele sau copacii. Privește atent imaginea de ansamblu, apoi dă zoom în pe cel mai mic lucru pe care îl poți vedea. Implică-te complet. Caută tot ce n-ai observat până acum. Auzi păsări? Stai în picioare la baza unui zgârie-nori sau a unui copac și privește în sus. Mie îmi place să mă „plimb minunându-mă” în fiecare zi, căutând lucruri pe care nu le-am mai văzut, conectându-mă cu natura, privind lumea cu ochi de copil. Poate-ți va plăcea și ție.

UN MESAJ PENTRU TINE

Salutare!

Capitolul 1 s-a terminat. Cum te simți?

Aș dori să faci ceva pentru mine. Ia-ți un răgaz și gândește-te la cineva sau ceva din copilăria ta care te-a făcut să te simți *bine* cu privire la tine. Cineva care te-ai sprijinit. Poate fi o persoană. Poate fi un animal de

companie. Dumnezeuul tău. Un personaj dintr-o carte sau dintr-un film. Poate fi un prieten imaginar sau un loc în care evadai și care-ți oferea liniște în momente de haos sau de frică.

Readu-ți această imagine în minte. Gândește-te la felul în care ți-a făcut viața mai frumoasă. Ce te-a învățat? Ți-a arătat că unii oameni pot fi amabili, de încredere, amuzanți, încurajatori? Ți-a arătat locuri care pot fi liniștite și sigure? Te-a învățat să gătești, să pescuiești, să citești, să plângi sau orice alt lucru pe care încă-l faci astăzi? Cum te-ai simțit în prezența acestei persoane?

Psihologii sunt obsedați de probleme. Dar... noi nu suntem modelați doar de experiențele rele. Persoana/ființa la care te-ai gândit acum te-a făcut să fii cine ești astăzi. De fapt, și cea mai mică interacțiune pozitivă îți poate influența felul de-a fi și de a te simți.

Suntem modelați de toți cei cu care interacționăm, mai ales de aceia care ne fac să ne simțim văzuți, auziți și acceptați. Așa că, dacă această carte sau orice alt text legat de psihologie pe care-l citești începe vreodată să pară greu de suportat, adu-ți aminte de asta.

Dr. Soph xx

CAPITOLUL 2. Anii de școală

Atenție: Acest capitol include o referință la suicid, așa că, la fel ca la toate capitolele, te rog să ai grijă de tine în timp ce citești.

Toți copiii sunt artiști. Problema este cum să rămâi artist odată ce crești.

PABLO PICASSO

Educația este un lucru uimitor. S-a demonstrat că întrerupe ciclul sărăciei, le permite oamenilor să obțină un loc de muncă plătit și crește speranța de viață. Le oferă tinerilor o disciplină, o rutină și ocazia să întâlnească alte persoane, iar aceștia învață să se întrețină singuri și să câștige experiențe și abilități dincolo de cele survenite în mod natural în viața noastră de zi cu zi.

Mediul educațional este de regulă primul loc în care suntem modelați de influențe și copii din afara familiei noastre imediate – în cazul meu, de un grup nou de oameni care nu auziseră și nu voiau să se joace de-a „ora pișcatului de picioare”. Pfiuu!

În calitate de tociară declarată, cred că școlile și profesorii sunt nici mai mult, nici mai puțin decât un miracol. Totuși, pentru că aceasta este o carte care să te ajute să înțelegi și să depășești provocările vieții, mă voi concentra asupra câtorva dintre problemele pe care le putem avea în perioada școlară și care ne pot afecta în continuare.

Când începem să mergem la școală, timpul de joacă și interacțiunea cu ceilalți capătă dintr-odată o disciplină. Nu mai e vorba doar despre curiozitate și

bucurie. Nu este despre a-ți imagina o mie și una de întâmplări imposibile înainte de prânz sau de a face turte din noroi (activitățile mele preșcolare). Școala înseamnă, de cele mai multe ori, performanță, precizie și viteză.

Ți se dau teste și note și, probabil, ți se spune unde te situezi față de ceilalți școlari din clasă, din an, din țară. Ți se spune să lupți ca să ajungi în vârf.

În loc să învățăm cum să ne gestionăm emoțiile și relațiile – cele mai comune blocaje cu care ne confruntăm ca adulți –, de obicei învățăm că există o ierarhie a materiilor de la școală. De exemplu, limbile străine și matematica sunt considerate plictisitoare, dar materii „utile” și „importante”, în vreme ce dansul și actoria sunt considerate moduri amuzante și creative de a-ți petrece timpul liber, dar nu sunt materii „serioase”.

Concentrarea pe viteză, performanță și învățământul vocațional se datorează faptului că sistemul de educație gratuit a fost proiectat pentru Revoluția Industrială de la sfârșitul secolului al XVIII-lea și configurat astfel încât să-i învețe pe tineri abilitățile de care aveau nevoie ca să intre în industrie și să producă bani pentru țară cât mai repede posibil. Lucruri ca ritmul propriu, învățarea din greșeli, creativitatea și entuziasmul nu erau de folos pentru industrie, așa că, pe scurt, nu erau apreciate.

Nu-ți spun asta ca să discreditez școlile. O spun pentru că mulți oameni pe care-i întâlnesc nu se simt suficient de productivi, simt că n-au făcut destul de multe cu viața lor din punct de vedere academic.

Deși acest mesaj poate veni dinspre familiile noastre – și, cum îți voi arăta mai încolo, și dinspre mass-media –, școala este deseori primul loc în care copiii sunt expuși cu adevărat la ideea capitalistă că-și vor petrece tot restul vieții fiind evaluați în funcție de productivitatea lor. Mai mult decât atât, ar putea să fie prima oară când învață să-și confunde propria valoare (și valoarea altora) cu productivitatea.

NOTELE NU-ȚI SPUN CINE EȘTI

Ce simți în privința competenței tale academice? Răspunsul tău ar putea avea legătură cu felul în care se vorbea despre tine când erai la școală.

Se presupune că notele și rapoartele⁰² noastre reflectă cine suntem și ce putem să facem. Cu toate acestea, există câțiva factori care ne influențează performanțele școlare. De exemplu, ne descurcăm cel mai bine atunci când:

- ▣ simțim că școala noastră e un loc sigur, care ne acceptă cultura personală și răspunde nevoilor noastre fizice (de exemplu, ne dă de mâncare);

- ▣ orele sunt interesante, bine structurate și țin cont de nivelul nostru, oferindu-ne provocări suficient de mari ca să ne păstreze motivația, dar nu atât de mari cât să ne copleșească;

- ▣ profesorii noștri sunt motivați, folosesc metode multiple de predare ca să ne mențină interesul viu și ca să ne facă să simțim că le pasă și cred în noi;

- ▣ ne putem vedea – și pe cei asemenea nouă – ilustrați și prosperi în manualele pe care le primim și în profesorii care ne susțin;

- ▣ îngrijitorii noștri ne susțin, se implică și sunt interesați de ce facem la școală și de viața noastră;

- ▣ atmosfera de acasă este liniștită și sigură;

- ▣ colegii ne fac să ne simțim acceptați.

Sunt foarte mulți factori care ne afectează performanța școlară, dar, de cele mai multe ori, suntem testați de parcă aceste lucruri *nu* există sau *nu* contează.

Dacă erai văzut ca un elev bun, interesat de materiile „utile”, probabil ai primit acasă scrisori în care îți erau apreciate rezultatele. Probabil că ai fost lăudat din plin și au fost discuții legate de cariera strălucită care te aștepta. Ca rezultat, stima de sine și încrederea în tine au crescut. Sper că ai avut parte de așa ceva.

Totuși, am lucrat cu mulți tineri care au fost descriși ca „dezinteresați”, „neascultători” și/sau „deloc

sclipitori“, pentru că nu au obținut note mari și pentru că erau agitați sau neatenți la ore.

Aceste etichete i-au urmărit peste tot, dar lumea scăpa din vedere aspecte importante care explicau de ce profesorii îi vedeau într-un anumit fel, pentru că, după cum vei observa, uneori comportamentul manifestat în exterior nu explică ce se întâmplă în interiorul tău.

Unii copii nu puteau să se concentreze la ore pentru că talentele lor țineau de un alt domeniu; de exemplu, puteau să joace teatru foarte bine, dar matematica pur și simplu nu avea sens pentru ei. Deveneau anxioși și agitați dacă li se cerea să răspundă la o întrebare în fața colegilor de clasă.

Alții aveau nevoie să se foiască pentru a fi atenți – o manifestare care este uneori, dar nu întotdeauna, asociată cu tulburarea hiperactivă cu deficit de atenție (ADHD) – și, de vreme ce acest lucru nu era permis sau înțeles de profesori, era interpretat drept un comportament nepotrivit.

Alții trăiau într-un climat tulburător fie acasă, fie la școală – poate din cauza pierderii unor membri ai familiei, a sărăciei și a nesiguranței alimentare, a abuzurilor de acasă, a bullyingului de la școală și din multe alte motive. Asta înseamnă că erau, pe bună dreptate, distrași în timpul orelor.

Toți acești copii aveau nevoie de ajutor în diverse forme, dar au început să creadă poveștile care li se spuneau: „Nu sunt deștept“, „Sunt prost“, „Nu pot avea rezultate bune“, „Ceva e în neregulă cu mine“.

Când oamenii aflați pe poziții de putere spun povești despre noi (părinții, profesorii, șefii, oamenii pe care-i respectăm și de care ne temem), avem tendința să-i credem. Începem să vedem informațiile care confirmă povestea și ignorăm orice detaliu care o contrazice. Mai ales când suntem tineri, de vreme ce atunci aflăm lucruri despre noi și avem încredere în opiniile adulților.

STRESUL NU E CEVA RĂU, ÎN DOZE MICI

Nu spun că testele, competițiile și observațiile sunt rele. Ele pot fi forțe motrice foarte utile care ne ajută să învățăm.

Probabil ai observat că atunci când ești sub presiune există un scurt interval oportun, un interval în care performanța ta crește. Este un fapt biologic. Este un interval ideal în care adrenalina și cortizolul ne sporesc abilitățile, mai ales capacitatea de a ne concentra și de a ne face treaba cât mai bine.

În capitolul precedent ți-am spus că felul în care reacționăm la stres depinde de cât de armonizați au fost îngrijitorii noștri cu nevoile noastre emoționale. Mai depinde și de expunerea la stres în cantități ușor de dus, învățând astfel să-l suportăm și să-l depășim. De aici învățăm reziliența.

Odată ce depășim acel nivel ideal de stres, abilitățile noastre scad rapid. E ca și cum am fi ajuns într-o zonă roșie. Ni se lasă o ceață peste minte, iar capacitatea noastră de a gândi limpede și de a acționa eficient se duce pe apa sâmbetei. Odată ce ajungem în starea asta, și cel mai mic lucru ne poate face să renunțăm sau să reacționăm cu furie ori cu lacrimi. Sunt sigură că îți poți aminti un moment când ți s-a întâmplat asta la vârsta adultă – un moment în care, pe fondul unui nivel de stres prea ridicat, ți s-a întâmplat ceva mărunț care te-a făcut să explodezi.

Dacă ai simțit o presiune foarte mare la școală din cauză că familia ta voia să ai doar 10 pe linie, probabil ai avut convingerea încurajatoare că familia ta credea în tine... laolaltă cu o frică aproape paralizantă legată de ce s-ar întâmpla dacă ai eșua.

Dacă ai fost atent supravegheat, pedepsit de multe ori în trecut, iar următoarea dată avea să fie „ultima”, probabil că voiai să demonstrezi cu disperare că de data asta aveai și puteai să te descurci mai bine. Ai observat însă că încercările tale de a fi „bun” au fost zădărnicate de anxietatea pe care o resimțeai atunci când te forțai.

Dacă ți s-a spus să fii „ca ceilalți copii“ (de exemplu, tinerii cu autism ar putea fi forțați să se „poarte“ ca și cum n-ar avea autism), poate ai observat cât de mult te stresai pentru că te străduiai să fii altfel de cum ești în mod normal.

Dacă acum simți că nu te interesează deloc mediul academic sau că nu ești „bun“ la diverse lucruri, s-ar putea să n-aibă nimic de-a face cu capacitățile tale, ci cu faptul că erai priceput în domenii care nu erau apreciate de sistemul de învățământ sau că ai fost etichetat (greșit) ca fiind „nu foarte deștept“, când, de fapt, aveai talente minunate pe care școala nu le considera prioritare.

În timp ce învățam despre Războaiele Mondiale, despre regii și reginele Angliei, cum să rezolvăm ecuații de gradul doi, cât de bine ne descurcam în comparație cu colegii noștri de clasă și care ne erau sau nu punctele forte la învățătură, descopeream și altceva: cine eram.

Întrebări pentru tine: Cum a fost școala pentru tine? Poți să-ți amintești câteva dintre rapoartele școlare despre tine? Unele lucruri pe care ți le-au spus adulții sau profesorii, comparându-te cu colegii și frații tăi? Ce simțeai în general în legătură cu abilitățile tale? Ai fost vreodată scos în evidență de profesori pentru abilitățile tale sau pentru aparenta lipsă a acestora? Ai simțit presiunea de a te ridica la înălțimea așteptărilor? A fost de ajutor? Cine te-a susținut? Cum se leagă răspunsurile la aceste întrebări cu felul în care te percepi acum?

Sfat rapid 1: Notele tale de la școală sau viteza cu care poți îndeplini o sarcină nu te definesc. Poți fi mândru de talentele tale native, chiar dacă nu au fost apreciate în școală. Sunt activități față de care ți-ai pierdut interesul pe timpul școlii, pentru că n-au fost apreciate? Poate educația plastică? Actoria? Când te gândești la aceste

materii, te entuziasmezi? Dacă da, ai putea să le încerci din nou?

Sfat rapid 2: Cel mai repede evoluăm făcând greșeli. Dacă greșești undeva, concentrează-te pe ce poți învăța din asta, ca să te ajute în următoarea încercare. Când eram copii, învățam despre lume prin joc, făcând greșeli fără consecințe. Poți readuce puțină joacă în viața ta? Alege un hobby sau ceva ce faci deja și pe care ți-ar plăcea să-l consideri o distracție. Permite-ți să abandonezi ideea că trebuie să-l faci bine, vezi ce se-ntâmplă când îți dai voie să comiți greșeli. Fapt divers: greșelile duc la cele mai bune oportunități de a învăța, iar uneori greșelile pe care le facem pot schimba lumea. De exemplu, bilețelele post-it, penicilina, razele X și cuptorul cu microunde au fost toate descoperite în urma unei greșeli făcute de creatorii lor acum faimoși. Nu poți să iei decizii fără să faci nicio greșală.

CINE SUNT EU?

Adolescența vine cu schimbări fizice cum ar fi creșterea bruscă în înălțime, kilogramele în plus, creșterea părului pe corp, dezvoltarea sânilor, apariția ciclului menstrual, coborârea testiculelor, acneea, vocea care se schimbă și visele umede. Poate provoca și oscilații emoționale cum ar fi schimbările bruște de dispoziție.

Una dintre prietenele mele lucrează la fel de repede ca Speedy Gonzales și termină treburile cât ai clipi. Cealaltă lucrează încet ca un melc, în ritmul ei, înaintând sinuos spre linia de finis.

Amândouă îmi plac. De ce? Pentru că lucrurile astea nu contează când vine vorba despre cine este demn să primească iubire, timp și respect.

Adolescența începe când ajungi la pubertate, de obicei între 9 și 17 ani, și se termină pe la 25 de ani, când structurile creierului tău, cum ar fi cortexul prefrontal (partea pe care o folosim ca să ne

concentrăm atenția, să luăm decizii complexe, să empatizăm și să ne inhibăm impulsurile), își încheie dezvoltarea. În trecut, era un fapt general acceptat că impulsivitatea adolescentină se datorează subdezvoltării acestei părți a creierului. Totuși, studiile demonstrează că asta nu e totul.

CREIERUL ADOLESCENTULUI

Ai observat că adolescenții par dintr-odată plictisiți de oamenii și de activitățile pe care le considerau cândva distractive? Că se plimbă prin casă, vorbesc prea puțin cu familia, trezindu-se la viață abia când îi caută un prieten nou ori când sunt invitați să facă un lucru inedit ce pare de-a dreptul terifiant pentru un adult?

Asta nu e din cauză că sunt imaturi sau că „TE URĂSC“, așa cum mulți adolescenți le-au spus-o țipând celor care au grijă de ei. Este din cauză că valoarea standard a nivelului de dopamină (substanța chimică din creier care te face să te simți bine și să vrei să repeți o acțiune) scade în timpul adolescenței, dar are creșteri mari de fiecare dată când te implici într-o activitate nouă, ceea ce înseamnă că adolescenții s-ar putea să se simtă cu adevărat vii și încântați doar în fața unor lucruri și activități nou-nouțe.

De asemenea, ai observat că unii adolescenți se bagă singuri în gura lupului: duc alcool la școală, fură din magazine, ignoră ora de culcare, fac scheme periculoase pe skateboard – fără cască, fără frâne, cu ochii larg deschiși – fără să tresară?

Adolescenții *pot* înțelege riscurile. Pot, de asemenea (la fel ca toți oamenii), să exagereze uneori pericolul pe care-l implică anumite acțiuni – „Prietenii mei mă urăsc, viața mea s-a terminat“, „Frate, mai aveam puțin și muream“.

Cu toate astea, creierul adolescentului va minimaliza riscul dacă există câștiguri posibile – „Mda, s-ar putea să fiu prins că beau, că fur din magazine, că

nu respect ora de culcare și aș putea să mă rănesc, dar cât de distractiv e să fac toate chestiile astea!”

În mare, asta înseamnă că adolescenții sunt atrași de noutate și se pot simți extrem de vii în fața lucrurilor noi și periculoase, mai ales dacă prietenii lor aprobă acel pericol (mai multe despre puterea prietenilor, în scurt timp), și-și pot asuma diverse riscuri (de exemplu, consumul de alcool sau de droguri, bătăile și depășirea vitezei legale la volan), uneori cu consecințe extrem de grave.

Însă învățăm mai multe despre lume și despre cum e ea cu adevărat încălcând limitele și regulile date de profesori și părinți, ca să testăm dacă ele sunt adevărate, ca să vedem ce-o să se întâmple dacă le încălcăm: „Cât de mult o să dau de belea dacă ajung acasă târziu? Cât de mare e pericolul în care mă pun dacă depășesc viteza legală? Sau dacă merg la o petrecere și mă fac mangă?”

Nevoia mea de a încălca regulile și dorința de a mă integra sunt motivele pentru care, ca mulți alți adolescenți, am început să fumez la 13 ani (iartă-mă, mamă!), iar când am fost prinsă, dar n-am vrut să fiu pedepsită, am mințit spunând: „Nu sunt ale mele, sunt ale prietenei mele” (scuze, Beth!). Din aceleași două motive am avut și o scurtă serie de furturi din magazine, care s-a terminat cu o vizită la secția de poliție. Ups!

Această căutare a noutății și minimalizarea riscului îi motivează pe adolescenți să devină independenți. Înseamnă că migrează spre prietenii lor, hotărâți să afle cum sunt percepuți în afara familiei lor. Înseamnă că sunt capabili să-și asume riscuri care-i ajută să lege noi prietenii, să încerce noi sporturi sau activități, să se înscrie la cursuri, să joace în fața unui public imens. Este motivul pentru care adolescenții sunt capabili să facă pe skateboard și snowboard cascadorii care sfidează moartea și multe alte tipuri de activități pe care adulții, care sunt mult prea conștienți de faptul că ar putea muri, n-ar îndrăzni niciodată să le facă.

Efectele pozitive ale asumării riscurilor pot fi văzute la activiștii adolescenți care își asumă o poziție publică pentru lucrurile în care cred și fac schimbări reale în lume, ca Malala Yousafzai, cea mai tânără persoană care a câștigat Premiul Nobel pentru Pace, și Greta Thunberg, militantă pentru inversarea schimbărilor climatice.

E mai ușor să descoperim cine suntem și de ce suntem capabili când nu ne e teamă să ne asumăm riscul necesar pentru a face asta.

IDENTITATEA

Puțini adolescenți sunt conștienți de aceste schimbări ale creierului și se simt sclavi ai schimbărilor biologice care au loc în interior (nervos acum, fericit apoi, plictisit, îndrăgostit, vulnerabil, sălbatic – un ciclu care, în cazul multora, se tot repetă).

Lucrul de care ar putea să fie conștienți totuși este problema: „Cine sunt (în afara familiei)? Cărui loc aparțin? Care este identitatea mea?”

Identitatea include fiecare aspect pe care-l folosim ca să ne definim, inclusiv convingerile, sistemul de valori, stilul, gusturile, identitatea rasială, identitatea de gen și cea sexuală. Continuă să se dezvolte și să evolueze de-a lungul vieții, inclusiv pe măsură ce rolurile noastre se schimbă (de exemplu, dacă devii părinte, iubit, soră, frate, prieten, angajat, patron, voluntar, hipster, *goth*, un leneș care lucrează part-time etc.). Totuși, devenim cu adevărat conștienți de identitatea proprie și ne-o creăm și asumăm cu adevărat în adolescență.

Unii dintre noi știm câteva aspecte de bază ale identității noastre din amintirile cele mai vechi – „Sunt gay”, „Sunt trans” (deși nu toți oamenii care se identifică așa știu de la bun început), „Sunt religios”, „Dreptatea e importantă pentru mine”. Câtă vreme aceste laturi ale noastre au parte de susținere, ele se vor dezvolta.

Familia le spune unora ce identitate au de la o vârstă fragedă – „Ești o persoană care muncește din greu și care va prelua afacerea familiei“, „Ești un sportiv talentat, te vei antrena în fiecare seară“. Dacă adolescentul a fost de acord cu aceste roluri desemnate de viață, foarte bine. Dacă nu, e posibil să fi apărut conflicte în familie, iar răzvrătirea a apărut pe măsură ce adolescentul s-a luptat să-și descopere sinele adevărat.

Unii dintre noi am avut nevoie să experimentăm cu diverse credințe, sisteme de valori, stiluri și gusturi ca să aflăm cine suntem.

Eu am avut o fază *grunge*, o fază hippie, o fază de consumatoare de iarbă, o fază arogantă, o fază (poate prea) sălbatică, o fază furioasă, o fază anxioasă. Am aparținut mai multor grupuri în fiecare dintre aceste perioade. Fazele respective nu s-au succedat; s-au suprapus și s-au combinat, într-un iureș. De fapt, n-au fost cu adevărat *faze* – au fost perioade semnificative din viața mea care au avut o contribuție importantă în separarea diferitelor aspecte ale identității mele de acum.

Poate cunoști un adolescent care experimentează cu identitatea sa chiar acum. Întreabă-l într-o zi care e trupa lui favorită și ce haine mai sunt la modă, menționează-i răspunsul o săptămână mai târziu și o să te privească șocat: „Ce?! Trupele/hainele alea expirate?“

În timp ce experimentăm, căutăm o identitate care considerăm că ni se potrivește și căutăm validare. Vrem ca oamenii să ne arate în mod clar că sinele nostru autentic este acceptat, considerat a fi bun și valoros. Dacă obținem asta, putem dezvolta un puternic simț al sinelui. Ne putem simți mândri și siguri pe noi. Creștem armonios.

DE CE NE PASĂ DE CE CRED ALȚII

Strămoșii noștri cei mai îndepărtați au supraviețuit trăind în comunități. Tribul însemna acces la mâncare, oameni cu care să procreezi și posibilitatea de a fi în siguranță în mulțime. A fi în afara tribului însemna o moarte aproape sigură, de vreme ce singuraticii trebuiau să reziste într-o lume periculoasă, căutând mâncare și luptându-se cu tigrii fără niciun ajutor. Prin urmare, chiar și în secolul XXI, când bănuim că ne situăm „în afara grupului“, creierul nostru înțelege: „PERICOL DE MOARTE“.

Ai observat vreodată că, în ciuda faptului că ești un adult care se poate hrăni și apăra singur, încă te simți uneori anxios sau rănit când cuiva nu-i convin alegerile tale de viață, când nimănui nu-i place ultima poză de pe Instagram, când vezi poze cu persoane pe care le cunoști și iubești distrându-se fără tine („frica de a rata ceva important“)?

Sau ai observat că atunci când te simți singur, de parcă nu ai cu cine să-ți împărtășești secretele sau să-ți petreci timpul, te doare? Dacă da, ești normal. Om fi noi oameni moderni, dar avem o nevoie ancestrală de a relaționa. Pentru adolescenți, ale căror stări emoționale sunt deja acute, această trăire este și mai pronunțată.

Acesta este motivul pentru care adolescenții se pot concentra pe lucrurile care-i conectează cu colegii lor de parcă viața lor ar depinde de asta: „TREBUIE să port acea bluză/să am acel iPhone/să merg la acea petrecere“, întrucât o parte din creierul lor crede că viața lor chiar depinde de asta, și de aceea Instagram și alte locuri unde oamenii pot să dea like-uri și să posteze comentarii la poze îi pot provoca extrem de multă anxietate unui adolescent, care se află într-o etapă a vieții în care este deosebit de sensibil la feedbackul social.

FACTORII CARE NE INFLUENȚEAZĂ IDENTITATEA

Cea mai mare frică a noastră nu este de a fi respinși, ci de a fi invizibili.

ROY PETITFILS

Există mulți factori care ne influențează identitatea, dar iată câțiva dintre cei mai puternici.

Cultura noastră

Oamenii sunt făcuți să relaționeze. Dacă îți pasă de ce cred alți oameni despre tine și suferi întrucât crezi că ai fost respins, ești un om normal.

Cultura și perioada în care creștem determină ce informații ne sunt oferite cu privire la diversele aspecte ale identității noastre. Mulți dintre cei care au crescut în Marea Britanie au învățat că:

☒ **Există două genuri:** masculin/feminin, care sunt determinate de organele genitale cu care te naști. Chiar dacă Biroul Înaltului Comisar pentru Drepturile Omului afirmă că numărul de bebeluși care se nasc *intersex* (1,7% din populația de pe glob) este aproape la fel de mare ca al celor care au păr roșcat (2% din populația de pe glob) și că nu toată lumea se identifică cu sistemul binar masculin/feminin, iar unii oameni vor face o schimbare de sex în viața lor.¹ Acesta nu este un fenomen nou. De exemplu, pe subcontinentul indian, *Hijra* (sau *Kharwaja Sira*, așa cum sunt numiți în Pakistan) sunt recunoscuți oficial ca fiind al treilea gen și venerați de-a lungul istoriei ca niște semizeii. Multe alte culturi au un istoric lung al celui de-al treilea gen și/sau al oamenilor nonbinari, care sunt foarte respectați, de exemplu oamenii *Two Spirit* („cu două spirite”) din grupurile indigene nord-americane; *Māhū* în culturile native din Hawaii și Tahiti; *Fakaleiti* în cultura Tonga și *Bakla* în Filipine înainte de colonizare.

☒ **Pentru fiecare gen există roluri pe care trebuie să ni le asumăm:** fetele sunt feminine, drăguțe, amabile și împăciuitoare. Le interesează relațiile. Ele reprezintă personificarea sexualității, dar sunt vulnerabile și sensibile. Ar trebui să-și acopere corpul și să nu iasă de teamă să nu pățească ceva. Băieții sunt puternici, independenți și lideri nemaipomeniți. Sunt încrezători în abilitățile lor și sunt competitivi. Ei n-au nevoie de ajutor, de vreme ce nu întâmpină nicio dificultate.

Băieții mari nu plâng. Ei sunt un „pericol“ în sine și nu poți avea încredere în ei să-și controleze impulsurile sexuale – „băieții tot băieți, la urma urmei“ –, ceea ce este un mesaj incredibil de primejdios pentru oamenii de toate genurile. De asemenea, ai observat că trăsăturile de gen ale băieților (leadership, încredere, competiție) sunt cele care sunt cel mai apreciate de societatea din prezent (spre deosebire de bunătate, vulnerabilitate și înțelegerea profundă a relațiilor)?

☒ **Sexul înseamnă un singur lucru și este riscant.** Sex înseamnă penetrarea vaginului cu penisul, lucru pe care-l fac bărbații și femeile care se iubesc. Sexul duce la sarcini în adolescență și la boli cu transmisie sexuală, ceea ce transmite un mesaj clar că sexul ar trebui să fie pur și simplu evitat de la bun început, din moment ce e periculos și/sau ar putea dea naștere celei mai mari greșeli din viața ta! În realitate, sexualitatea înseamnă mult mai mult decât aceste lucruri. Sexualitatea poate fi fluidă, iar oamenii de toate genurile se pot bucura de ea. Include intimitate, curiozitate, joacă, consimțământ, respect și poate exista între persoane care se iubesc sau care abia s-au cunoscut. Cea mai sigură cale prin care poți să-ți explorezi sexualitatea e să descoperi ce-ți place și ce nu-ți place (reguli cu privire la plăcerea personală, dar, așa cum am mai spus, lucrul acesta e rareori admis în societatea noastră), cum să exprimi asta (împărtășind ce te excită și cum să spui „nu“ sau „categoric nu“) și cum să asculți când cineva spune „nu“. Din nefericire, autoexplorarea a fost înăbușită pentru unii dintre noi de la o vârstă fragedă. Mulți copii descoperă de mici masturbarea fără să știe. Prietena mea, de exemplu, și-a „călărit“ o dată piciorul patului, zicându-și că era un ponei. Când și-a dat seama cât de bine se simțea, a continuat s-o facă. După ce au descoperit că micuța și avida lor călăreață obținea ceva mai multă plăcere din joc decât crezuseră inițial, părinții ei s-au panicat și au țipat la ea: „Rușine să-ți fie, păcătoasă mică!“ Felul în care sunt tratați copiii ca reacție la acest lucru va afecta felul în care ei percep

masturbarea de atunci încolo. Ajută-l pe un copil să înțeleagă acest comportament și-i dai o șansă să aibă o relație sănătoasă cu autoexplorarea. Provoacă-i rușine unui copil (ceea ce se și întâmplă deseori) și vei crea o conexiune între autoexplorare și ideea „Sunt un copil rău”. Și, din nefericire pentru femei, încercările de autoexplorare sunt deseori etichetate drept comportament „murdar”.

În cazul în care n-ai priceput mesajul... oamenii se masturbează și poți s-o faci și tu. Fără rușine!

Aceste învățăminte au consecințe în lumea reală. Ele ne spun că există un singur fel corect de a fi, ceea ce înseamnă că mulți dintre noi am crescut cu o idee limitată cu privire la ce și cine *puteam* să fim. De asemenea, faptul că avem aceste perspective înguste înseamnă că suntem mai înclinați să ne cenzurăm pe noi înșine și pe alții care sunt diferiți de așteptările societății și de lucrurile pe care le aprobă la membrii ei. Așa apar bullyingul și discriminările.

Ele mai înseamnă și că rămânem slab echipați într-un domeniu al vieții noastre (sexualitatea și intimitatea fizică) care poate fi, în cel mai bun caz, uimitor și senzațional sau, în cel mai rău caz, teribil de periculos (atunci când nu există înțelegere sau respect față de actul consimțământului).

Ce ai auzit spunându-se despre gen și sexualitate în copilărie? Semăna cu ceea ce ai citit aici sau a fost ceva diferit? În ce privește sexualitatea, te-ai simțit încurajat? Confuz? Speriat? Genul și orientarea ta sexuală au fost văzute într-o lumină pozitivă? Ce cuvinte ai auzit la locul de joacă despre gen și sexualitate? Ai auzit jigniri ca „lesbiană” sau „curvă” la locul de joacă sau acasă? Cum a fost începutul vieții tale sexuale? Ai avut parte de susținere în perioada respectivă?

Sper că prima ta experiență sexuală a fost una pozitivă (cu respect, excitantă, eliberatoare, foarte puțin stânjenitoare) și a fost discutată doar cu persoanele în

care aveai încredere. Pentru unele dintre noi, din nefericire, experiența a fost o sursă de bârfe și fie am fost catalogate drept „curve” (bărbații sunt rareori umiliți pentru activitatea lor sexuală), fie a trebuit să sperăm din tot sufletul că oamenii cu care ne-am împărtășit identitatea sexuală aveau să ne susțină și să ne iubească. Tot ce s-a întâmplat în această etapă a influențat cât de mândri ne putem simți de acest aspect al identității noastre.

Efectele acestei educații timpurii greșite ne pot afecta pe tot parcursul vieții. Psihologul Sara McClelland, care scrie despre „dreptatea în intimitate”, a descoperit că femeile tinere își evaluau satisfacția sexuală în funcție de gradul de satisfacție al partenerului lor.² Bărbații tineri însă își evaluau satisfacția în funcție de orgasmul pe care *ei* l-au avut sau nu. Interesant este că satisfacția femeilor exista indiferent de ce partener aveau, ceea ce înseamnă că, atunci când femeile aveau experiențe intime cu alte femei, lipsa orgasmului nu mai conta! Iar când li se cerea să descrie experiențele sexuale aflate la polul negativ al satisfacției, tinerele le-au descris drept „deprimante”, „triste din punct de vedere emoțional”, „dureroase” și „degradante”. Bărbații însă foloseau termeni și expresii ca: „singurătate”, „partener sexual neatrăgător” și „stimulare sexuală insuficientă”.

Am lucrat recent cu un cuplu heterosexual. Erau împreună de opt ani și veniseră la terapie ca să vorbească despre sex. Problema era că, de fiecare dată când femeia îi spunea bărbatului ce-și dorea, se isca o ceartă, și actul sexual înceta. Când am vorbit despre asta, el a spus: „Ca bărbat, ar trebui să știu cum să-i provoc plăcere femeii mele. Ar trebui să am încredere, n-ar trebui să mi se spună ce să fac, altfel ar însemna că nu sunt bun la pat și că am eșuat în modul cel mai ne bărbătesc cu putință. Atunci când ea îmi sugerează s-o ating într-un anumit mod, cred că îmi spune de fapt: «Nu ești bun la pat. Nu ești bărbat adevărat»”.

În acest caz, o combinație de factori – educația din școală (unde învățăm că trebuie să facem lucrurile perfect, altfel am eșuat), normele de gen (învățăm că bărbații ar trebui să fie lideri încrezători care n-au niciodată nevoie de ajutor) și informațiile limitate pe care le primim despre sex – a creat probleme în relația lor. Dar, odată înțelese, aceste probleme au fost depășite.

Vestea bună: studiile arată că genul devine încet-încet mai fluid (ura!) și că mai multe fete își dezvoltă calități „tradițional masculine“, cum ar fi încrederea în sine și abilitățile de lider (calități care din start n-ar trebui conferite doar unui anumit gen).³

Vestea proastă: studiile arată, de asemenea, că îngrijitorii și colegii sau grupurile de prieteni sunt mai înclinați să pedepsească și să respingă „abaterile de la gen“ în cazul băieților decât în cazul fetelor.⁴ Dezechilibrul de putere instituit între genuri se menține pedepsindu-i pe cei care, prin acțiunile lor, își ies din rolul predefinit. Dacă vrem să obținem egalitate, trebuie să le arătăm oamenilor de toate genurile că pot avea succes și pot fi luați în serios. Și trebuie să le arătăm tuturor persoanelor, de toate genurile (mai ales băieților), că exprimarea emoțiilor, blândețea, grija și deschiderea de a învăța de la alții nu reprezintă o amenințare la adresa bărbăției lor, ci sunt, de fapt, ceva extrem de important.

Ruth Bader Ginsburg a spus: „Separarea genurilor nu le ajută pe femei să rămână pe un pedestal, ci într-o cușcă“. Cred că este foarte adevărat. Dar aș adăuga că este valabil pentru toată lumea, nu doar pentru femei.

Vezi legătura dintre ceea ce învățăm și felul în care ne simțim ca adulți? Te-ai considerat vreodată curvă după una sau două aventuri de-o noapte? Te-ai simțit vreodată rușinat după ce te-ai masturbat? Sau pentru că nu faci suficient sex și asta înseamnă că ești cumva inferior ca persoană? Ce slăbiciuni legate de sex ai? Au legătură cu felul în care ai aflat primele informații despre sex?

UN SCURT EXERCİȚIU

Sexualitatea ta și felul în care îți oferi plăcere, de unul singur sau cu alții, sunt nu numai normale, ci de-a dreptul fantastice. Dorință, plăcere, putere... le poți explora pe toate și meriți să simți plăcere, nicidecum durere sau rușine. Dacă apar sentimente de rușine sau de stânjeneală în legătură cu sexualitatea ta, e posibil

ca acestea să nu fi pornit de la tine, așa că de ce să nu ne descotorosim odată de aceste bagaje nefolositoare și să nu începem să ne explorăm cu mândrie sexualitatea?

Și...

Nu există „a nu fi bun la pat“. Psihologul clinician Karen Gurney mi-a spus: „Fraze ca «nu e bun la pat» sau «am un libido scăzut» sunt afirmații care-i împiedică pe oameni să înțeleagă că sexul este doar un dans între doi oameni, nu o stare caracteristică unei persoane. Nu poți să «nu fii bun la pat», de vreme ce sexul este o comunicare, nu o abilitate dobândită (deși mulți dintre noi nu se pricep la comunicare!)“ Asta înseamnă că trebuie să învățăm cum să comunicăm ceea ce ne place, ceea ce ne dorim, ce ne trebuie pentru a ne simți bine, întrebându-i și pe ceilalți ce-și doresc.

Alege un lucru pe care-l poți face astăzi, ca să înveți ce-ți place sau ce nu-ți place. Te poți băga în pat mai devreme ca să te explorezi. Poate îți cumperi o jucărie sexuală (spune că asta ți-a recomandat doctorul!). Dacă ți se pare un pas prea mare, poți să-ți cumperi o carte care să te ajute să înveți mai multe despre sex și sexualitate. Odată ce descoperi ceva care te face să te simți bine, spune de mai multe ori cu voce tare că-ți place. Știu că sună ciudat, dar trebuie să începem să ne exprimăm dorințele. Dacă suntem puțin timizi, deseori cel mai bun moment în care să începem asta este atunci când suntem singuri. Fă același lucru și cu aspectele sexului care nu-ți plac.

BULLYINGUL

În Marea Britanie, unul din cinci tineri se plânge că a fost victima bullyingului la școală. Dintre aceștia, aproape două treimi au pățit asta din cauza aspectului lor fizic. Tinerii cu boli cronice, nevoi speciale care îi diferențiază și aceia care trăiesc în familii monoparentale sunt printre cei care au cele mai mari

șanse să fie hărțuiți.⁵ Iar aproape o jumătate dintre elevii LGBTQ+ se plâng că au fost hărțuiți.⁶

Bățul și piatra mă vor frânge, dar iar cuvintele tale ~~nu mă vor~~
categoric mă pot răni.

Observi că aceste incidente au legătură cu *diferențele*? Sau, mai exact, cu diversitatea pe care poate n-am fost învățați s-o înțelegem sau s-o acceptăm?

Pentru că majoritatea celor care citesc cartea aceasta au terminat școala, aceste statistici indică faptul că mulți dintre voi ați fost victime. Bullyingul are o gamă largă de efecte profunde și nu are loc doar la școală, prin urmare este important să știi cum să-l identifici, cum să-l oprești și cum să împiedici experiențele de acest fel din trecut să-ți afecteze starea din prezent.

Bullyingul poate fi fizic sau verbal. Mulți dintre noi își amintesc cum au auzit termeni abuzivi în curtea școlii, cum ar fi „curvă“, „gras“, „tocilar“, „fraier“, „idiot“. Astăzi, insultele sunt deseori mult mai urâte.

Bullyingul se poate manifesta și online – hărțuirea printr-un comentariu pe pagina de social media a cuiva sau distribuirea unor fotografii și clipuri, precum și amuzamentul pe baza lor *sunt* bullying și pot fi devastatoare pentru cineva mai tânăr, care știe că va da cu ochii de colegii de clasă – care vor fi văzut comentariile – a doua zi.

Bullyingul poate fi tăcut – de exemplu, excluderea dintr-un grup sau dintr-o anumită activitate ori oameni care te ignoră când ești în prezența lor, lăsându-te pe dinafară. Asta se poate întâmpla la orice vârstă.

Dacă aceste lucruri ți se întâmplă doar de câteva ori sau dacă ai prieteni care te ajută să depășești situația, ținându-te departe de comentarii (ideal, oprindu-le), te simți rănit o vreme, dar apoi poți merge mai departe. Dacă asta se întâmplă în mod repetat și nu vine nimeni să te ajute, se pot manifesta anxietatea, tristețea, singurătatea, insomnia gravă.

Bullyingul a cauzat și continuă să cauzeze multe sinucideri. Poate avea efecte extrem de dăunătoare asupra tuturor celor care trec prin asta. Și nu este limitat la curtea școlii sau la perioada copilăriei. Mulți oameni au parte de astfel de abuzuri în relațiile din viața de adult, la birou și/sau în alte domenii.

Persoanele hărțuite simt că nu mai pot să aibă încredere în alți oameni, presupunând că vor fi hărțuite din nou. Uneori ajung chiar să creadă în vorbele sau în acțiunile agresorilor. E de înțeles, mai ales dacă alții au stat pe margine și au privit ce s-a întâmplat fără să încerce să oprească agresiunea. Când se întâmplă așa, poate părea că alții sunt de acord cu ce se întâmplă, ceea ce înseamnă că poate am meritat-o sau că nu suntem demni să fim protejați sau tratați mai bine. Dacă așa gândești sau dacă așa ai gândit în trecut, îți promit că meriți (și că ai meritat mereu) ceva mai bun. Cei de pe margine de obicei nu se bagă pentru că le e teamă sau pentru că ei cred că nu te pot ajuta (ceea ce este, de fapt, neadevărat), nu pentru că ar fi de acord cu ceea ce ți se întâmplă. Nu meriți să fii hărțuit. Nimeni nu merită asta.

Tu ai fost vreodată hărțuit? În timpul școlii? La muncă? Cum te-a afectat acest lucru?

CUM SĂ GESTIONEZI EFECTELE BULLYINGULUI:

Fii conștient de faptul că nu ai nicio vină pentru cuvintele și acțiunile agresorilor. Bullyingul apare deseori fie când agresorul a fost hărțuit de alții la rândul lui –ceea ce l-a determinat să creadă că este ceva normal –, fie când vrea să facă pe altcineva să se simtă mai slab pentru că se întâmplă ceva în viața lui care-l împinge să se poarte așa. Când conștientizăm aceste lucruri, vedem cuvintele și acțiunile lor ca pe o reflexie a vieții lor mai degrabă decât ca pe o vină a noastră.

Vorbește cu cineva în care ai încredere. Cere-i ajutor ca să gestionezi bullyingul. Dacă mergi în continuare la școală, te poate ajuta această persoană să spui conducerii ce se întâmplă? Dacă

ești un adult aflat la locul de muncă, poți să-i spui ce se întâmplă unui coleg de încredere, care te va susține dacă depui o plângere? Chiar dacă nu poate face ceva în acest sens imediat, faptul că povestești cum te simți te va ajuta să îți amintești nu ești singur.

Nu răspunde agresorilor (exceptând cazul în care ai un plan de acțiune specific). Dacă e posibil, îndepărtează-te de ei și identifică-i pe oamenii de încredere cărora le poți cere ajutorul în cazul în care se repetă situația. Dacă bullyingul se manifestă online, capitolul 3 te va învăța cum să gestionezi asta.

Dacă ai fost vreodată hărțuit:

Fii atent la momentele în care vorbești cu tine însuși sau te tratezi la fel cum te-au tratat agresorii. Cuvintele și comportamentele celorlalți ne afectează la orice vârstă. Cuvintele ce ne sunt aruncate își croiesc drum în psihicul nostru și pot deveni cuvinte pe care le folosim împotriva noastră. Dacă ai o voce critică interioară care-ți vorbește așa cum ți s-au adresat agresorii, capitolul 9 îți va explica de ce acest lucru este normal și-ți va oferi căi prin care să te desprinzi de aceste vorbe și să le depășești. Uneori, când mă uit în oglindă, încă mai aud: „Curvă anorexică, ai pieptul ca o scândură“, cuvintele pe care mi le adresau agresorii mei când aveam 13 ani. Din fericire, acum nu mai pun mare preț pe acele insulte.

Dacă resimți acum anxietate gândindu-te la bullying, cheamă-ți din nou în minte acea ființă la care te-ai gândit la începutul capitolului – persoana sau animalul de companie care te-a făcut să te simți în siguranță. Las-o să te liniștească. Ia-ți un scurt răgaz și imaginează-ți-o cu toate simțurile. A crezut în tine și încă o face. Nu uita că ai asimilat și cuvintele acesteia.

Fapt divers: Chiar în acest moment îmi asimilezi spusele, creând o Dr. Soph miniaturală în mintea ta, care ți se adresează și te poate susține pe viitor, când te vei simți nesigur sau îți va fi teamă.

În fine, dacă cunoști pe cineva care este victima bullyingului, te rog să intervii.

ÎNGRIJITORII NOȘTRI

Adolescenții sunt obsedați de prietenii lor, dar încă au nevoie de sprijinul celor care au grijă de ei.

Trebuie să fie modele de urmat, să le ofere înțelepciunea, experiența lor și un ochi cunoscător, pentru că au trecut deja prin toate astea. Adolescenții au nevoie de încurajări ca să se poată dezvolta, nu de persoane care să-i judece când vor să-și exploreze identitatea.

Am mulți clienți sau cliente care, în timpul adolescenței, și-au auzit îngrijitorii numindu-i „grași”, „curve” și folosind un limbaj homofob despre alți adolescenți din cartier, transmițând astfel un mesaj evident despre ce ar fi și ce nu ar fi tolerat în familie. Am, de asemenea, mulți clienți care au auzit acest tip de limbaj folosit împotriva lor, care au fost pedepsiți pentru că au purtat haine care nu erau destinate în mod tradițional genului lor sau care au fost cântăriți în mod regulat în timpul adolescenței, cărora li s-au numărat kaloriile și li s-a cerut să respecte anumite diete alimentare. Pentru că asta s-a întâmplat în perioada în care încercau să-și dea seama cine sunt, mesajul cum că ceva era „greșit” sau „inacceptabil” la aspectul lor sau că erau „grași” a lăsat o impresie puternică. Ei încă resimt acele insulte când se gândesc la corpul sau la hainele lor de acum.

Adolescenții au nevoie și de îngrijitori care să traseze și să păstreze niște limite. Au nevoie să știe că există cineva responsabil care poate să intervină dacă apare vreun pericol, dar și care să spună clar care sunt limitele și cum vor fi stabilite și impuse regulile.

Dacă crești un adolescent chiar acum, prietena și colega mea Ann-Louise Lockhart, de profesie psiholog clinician, a sintetizat experiența asta foarte bine, iar cuvintele ei îți pot fi și ție de folos:

Când urci într-un roller-coaster și cobori bara de siguranță, ce ți se spune? S-o împingi ca s-o blochezi. Ți se spune asta ca să fii în siguranță. Pentru că vrei să fii în siguranță. Această analogie e un exemplu excelent despre ce înseamnă să fii părinte de adolescent. Pe măsură ce îi presăm și ne apropiem de ei, adolescenții se împotrivesc.

De ce? Pentru că vor să se asigure că reprezinți o bază sigură și stabilă, în care pot avea încredere.

Aceasta poate fi o perioadă foarte grea pentru îngrijitori, întrucât cei mai mulți dintre noi am fost extrem de dificili în adolescență, zăcând prin casă, nefiind impresionați de nimic în afară de prietenii noștri, supărându-ne din cauza detaliilor. Iar îngrijitorii noștri au trebuit să gestioneze asta în timp ce se întrebau cu tristețe unde a dispărut copilașul lor, cel care obișnuia să-i privească admirativ, de parcă erau centrul universului.

Concluzia este că, oricâte dificultăți am avut în perioada adolescenței, încercând să devenim cine suntem astăzi, cei mai mulți ne-am dorit ca adulții din viața noastră să ne fie aproape, să ne vadă și să ne susțină, chiar dacă nu arătam asta neapărat. (Ceea ce îmi amintește că ar trebui să-mi fac timp să spun: „Îmi pare rău, mamă. Am fost ceva de groază, așa-i? Te iubesc tare mult!“)

CREAREA UNUI BRAND PERSONAL

Validarea autentică ne imunizează împotriva ravagiilor rușinii.

ALAN DOWNES, *THE VELVET RAGE* (*FURIA DE CATIFEA*)

Dacă ne e greu să ne găsim o identitate în perioada adolescenței sau dacă nu putem găsi un loc în care să ne integrăm, întrebarea „Cine sunt?“ se poate transforma în „Ce e în neregulă cu mine?“

Ca adolescenți, dacă ne-a fost rușine cu vreun aspect al identității noastre, se poate, cum era de așteptat, ca acest lucru să ne fi afectat dispoziția și să ne fi zdruncinat percepția cu privire la locul nostru în lume. Se poate să ne fi afectat și comportamentul.

Ții minte că am spus că oamenii găsesc mereu o cale de a face față diverselor situații? Adolescentul căruia îi e rușine sau se simte alienat de un aspect al identității sale și căruia nu i se arată cum să-și gestioneze și să-și proceseze emoțiile găsește alte moduri de a se descurca.

Uneori, acesta ar putea să se retragă – dacă nu are vreun alt mod clar de a se adapta, retragerea din situații supărătoare poate să i se pară singura opțiune sigură.

Sau ar putea, de asemenea, să găsească moduri prin care să-și amortească trăirile – adolescenții rareori știu cum să gestioneze emoțiile mai serioase; n-au învățat tehnicile, așa că alcoolul și/sau drogurile pot fi metodele la care apelează.

Ar putea, exact ca un cameleon, să se schimbe ca să fie în rând cu lumea, devenind asemănători cu oamenii considerați „conformi“ de colegii lor sau de societate, ajustându-și felul de a vorbi, de a acționa și de a se manifesta ca să se integreze.

De exemplu, adolescentul respins din cauza rasei sau a etniei sale ar putea să înțeleagă că trebuie să se comporte asemenea tuturor copiilor albi de la școală, respingând părți din cultura sa pe care înainte le considera importante. Adolescentul a cărui identitate sau sexualitate nu este văzută de ceilalți ca fiind suficient de „bărbătească“ ar putea încerca să semene din ce în ce mai mult cu „un bărbat adevărat“, eventual respingându-și sexualitatea sau felul în care și-ar dori, în adâncul sufletului, să se poarte, să se îmbrace, să iasă la întâlniri, să trăiască.

Ni s-a întâmplat foarte multora dintre noi ca, în adolescență, să ne construim o identitate nouă sau un „brand personal“ pe care să-l expunem fără teamă în fața lumii – unul care nu conține nimic din ceea ce ni s-a spus să nu arătăm.

Am putea să ne străduim să devenim „perfecti“. Să obținem note „perfecte“, corpul „perfect“, hainele „perfecte“ etc. Pun ghilimele, pentru că nu există așa ceva. Am putea deveni „clownul“ clasei, „ciudatul“,

„extravagantul“, „cel arogant, dar interesant“ – orice distrage atenția de la ceea ce ne temem că s-ar putea afla despre noi.

Un tânăr client de-al meu a simțit că, indiferent cât de multe reușite avea sau cât de multe laude primea, nu putea să scape de sentimentul că nu era „suficient de bun“. Pentru lumea exterioară, el părea că este „pe val“. Avea o supermașină și un salariu cu șase cifre; era înalt, musculos, mereu bine îmbrăcat (ca într-o reclamă Hugo Boss), lucra mereu peste program, făcând mai mult decât i se cerea pentru jobul său, și știa să discute pe toate subiectele la modă. I se spunea deseori că era de atrăgător, de deștept și de amuzant, că era o persoană de succes și că se depășea pe sine. În timp ce alți oameni îl invidiau, el se simțea nesigur. Problema era că își construise această fațadă a unui exterior perfect după ce fusese făcut de rușine de colegii și de tatăl lui în timpul copilăriei și adolescenței, pentru că era gay. Gândise: „Dacă voi fi perfect, oamenii mă vor iubi; nu se vor gândi la părțile mele rușinoase“. Într-adevăr, începând de atunci, oamenii îl lăudaseră.

Indiferent cât de mult ne laudă ceilalți, uneori pur și simplu nu ne putem simți mândri. De ce? Pentru că o parte din noi se gândește mereu: „Dacă m-ar cunoaște pe mine cel adevărat, nu ar spune asta“.

Dar, bineînțeles, nu toată lumea crede acest lucru. Unii oameni se simt minunat de unii singuri, iar pe unii nu-i interesează absolut deloc să se „integreze“.

Întrebări pentru tine: Ai simțit că te-ai integrat printre colegii tăi la școală sau în afara școlii? Ai avut un prieten sau mai mulți? Te-ai simțit acceptat? Ai făcut parte dintr-un grup? Din care grup? Au existat părți din tine pe care ai simțit că trebuie să le tăinuiești ca să fii acceptat? Cât de mult te-ai străduit să ascunzi aceste părți? Ai mai multe grupuri de prieteni, dar trebuie să te porți ușor diferit ca să te integrezi în fiecare? Ai stat pe lângă diferite grupuri și ai simțit că nu te-ai fi putut integra în niciunul dintre ele? Cum a

schimbat acest lucru părerea pe care o aveai despre tine? Crezi că ai creat o versiune a ta care i-a făcut pe alții să te accepte mai ușor?

NOILE REGULI

☒ **Cine crezi că ești în prezent și părerea despre propria ta identitate pot într-adevăr să aibă legătură cu cine ți s-a spus că poți fi ca adolescent, cu validarea și susținerea pe care le-ai primit și cu limitele ce ți s-au impus în adolescență.**

☒ **E normal să-ți faci griji că nu te integrezi, să-ți fie teamă că rămâi pe dinafară și că-ți pasă de ce cred ceilalți.** Ține minte: mai toată lumea vrea să se integreze. Cei mai mulți oameni sunt preocupați de aceleași lucruri. Preocupați de cum arată, de impresia lăsată, de îndeplinirea unor așteptări și de cum vor fi judecați de semenii lor. Majoritatea se concentrează asupra lor înșiși, nu asupra ta. Asta poate fi o revelație eliberatoare.

☒ **Nu trebuie să te conformezi genului sau altor așteptări sociale.** Lumea capătă încet o înțelegere mai fluidă a genului (și a sexualității). Dacă ești „menit” să fii „masculin”, dar pornirile tale sunt considerate câteodată tradițional „feminine” – să fii sensibil, spre exemplu –, să știi că e perfect normal să fii așa cum simți. La fel, dacă nu vrei să te conformezi unui sistem binar de gen, nu trebuie s-o faci! Îți recomand să citești cartea lui Alok Vaid-Menon, *Beyond the Gender Binary* (*Dincolo de sistemul binar de gen*), dacă vrei să afli mai multe despre asta.

☒ **Dacă a trebuit să te prefaci că anumite laturi ale personalității tale nu există sau dacă sunt caracteristici pe care a trebuit să ți le reprimi, acum nu trebuie să mai faci asta.** Când aceste părți ies la suprafață, poți să le inviți înăuntrul tău. Știu că pare ceva dificil. Dacă e descurajant, încearcă să găsești o comunitate de oameni care gândesc ca tine sau care au aceleași valori în privința identității. Există Instagram

sau alte comunități online pentru aproape orice, așa că, dacă nu poți găsi oameni care să te facă să te simți bine și în siguranță în lumea reală, s-ar putea ca lumea online să fie potrivită pentru tine.

☒ **Identitatea noastră pare mai stabilă când cultivăm mai multe aspecte ale ei.** Dacă te bazezi pe un singur aspect al personalității tale și acesta întâmpină un obstacol, cine ești tu atunci? De exemplu, dacă-ți bazezi identitatea pe jobul tău și-ți pierzi serviciul sau dacă-ți bazezi identitatea pe relația ta, pe aspectul tău, pe convingerile tale și ceva răstoarnă aceste lucruri, s-ar putea să ai probleme cu identitatea ta.

☒ **Dacă ești un îngrijitor, te rog să-ți ajuți copiii pe care-i ai în grijă să afle toate astea.** Fii cel care ascultă și persoana la care pot veni să ceară ajutor generațiile viitoare. Fii cel care le spune: „Hai să încercăm o freză nouă” (sau alt lucru pe care le-ar plăcea să-l facă). Întreabă-l pe tânărul care-ți destăinuie că ar putea fi trans: „Cum ți-ar plăcea să fii numit”? Fii persoana care-l îndeamnă pe băiatul care spune că se confruntă cu dificultăți: „Poți veni mereu la mine când te simți trist și-ți vine să plângi”. Fii persoana care-i spune: „Mulțumesc că mi-ai spus. Mă bucur așa de mult că ai făcut-o! Dacă e un secret, poți să ai încredere în mine că o să-l păstrez. Cine mai știe, ca să mă asigur că nu te expun?” tânărului care-ți mărturisește că e homosexual, bisexual, *queer* sau pansexual. Fii cel care-i spune: „Poți fi un lider nemaipomenit și te voi susține indiferent ce rol ți-ai alege” oricărui tânăr pe care-l întâlnești. Și, cel mai important, fii persoana care rostește „te cred” oricui îți spune că a fost rănit. Fă-l să simtă că el contează și că-l vei ajuta să i se facă dreptate și/sau să facă pașii necesari pentru a avea parte de protecție și de pace după ce-a trecut prin pericol și frică. Arată-i că poate fi orice simte deja că este. Și că nesiguranțele pe care mulți ni le-am săpat în interiorul nostru nu trebuie să fie și ale sale.

UN MESAJ PENTRU TINE

Salutare!

Cred că este momentul să repet că nu totul poate fi explicat prin prisma copilăriei.

Uneori, te vei strădui să fii perfect doar pentru că vrei să faci o treabă bună. Uneori, vei vrea să le faci oamenilor pe plac pentru că ai cunoscut pe cineva de care chiar îți place. Crezi că dacă faci un efort suplimentar vei avea o șansă mai mare să ai o relație (și s-ar putea să ai dreptate). Uneori, te vei trezi că mediezi o ceartă între prieteni, între membri ai familiei sau alți oameni pentru că vrei cu adevărat să ajuți.

Uneori, chiar devenim „perfecționistul”, „clovnul” sau „arogantul” ca să supraviețuim. Alteori... suntem așa fără nicio strădanie.

Uneori, pur și simplu facem anumite lucruri! S-ar putea să nu existe vreun înțeles ascuns și să n-aibă nicio legătură secretă cu trecutul.

Nu ești un robot. Ai liber-arbitru. Spontaneitatea este un lucru real.

OK, hai să trecem la altă parte a vieții care ne modelează și care, deseori, poate să ne facă să ne simțim tulburați: mass-media, marketingul și rețelele sociale.

Dr. Soph xx

02 În Marea Britanie, profesorii le trimit anual părinților așa-numitele *reports*, care conțin informații despre situația școlară a elevului. (n.trad.)

CAPITOLUL 3. Publicitatea, mass-media, social media

Poți crede în continuare că-ți lipsește ceva, chiar dacă ai avut o copilărie grozavă și ai crescut înconjurat de oameni care te-au susținut și care au rezonat cu nevoile tale emoționale.

De ce se întâmplă asta?

Publicitatea, mass-media (ziarele, revistele, filmele, televiziunea) și rețelele sociale, mai ales Instagram – toate acestea te pot inspira. De exemplu, mie îmi plac hainele. Îmi iau inspirația și rămân „în pas cu moda” prin reclamele și prin conținutul mass-media și social media pe care le consum. Totuși, ele ne pot face să ne simțim uneori inadecvați.

Filmele și televiziunea ne transmit povești fantastice și incitante, în care putem evada la sfârșitul unei zile grele. Dar ele promovează și întăresc deseori prejudecățile. De exemplu, multor reclame, filme și programe TV le lipsește diversitatea și deseori refolosesc imagini discriminatorii, sexiste, heteronormative, adipofobe, abilitiste, rasiste și altele care deja abundă în societate (cum ar fi reclamele de la Protein Word care le vizează pe femei cu sloganul „Ți-ai pregătit corpul de plajă?” și portretizările „Blackface”⁰³ și „Yellowface”⁰⁴ din serialul *Little Britain*, iar ele includ deseori povești negative despre sănătatea mintală. Toate acestea pot scădea stima de sine și pot duce la anxietate, la depresie, la tulburări alimentare și la celelalte forme de tulburări emoționale pe care le întâlnesc în mod regulat în clinica mea.

Cele două capitole anterioare s-au succedat firesc, mergând de la naștere până la anii de școală, explorând felul în care mesajele pe care le-ai primit de la familia ta restrânsă, de la îngrijitori și de la profesori cu privire la ce era considerat comportament „acceptabil” când creșteai se poate să-ți fi modelat felul cum te vezi pe tine însuși și cum îi percepi pe ceilalți în prezent. Acest capitol este ușor diferit. Publicitatea, mass-media și rețelele sociale pot avea efecte dăunătoare la orice vârstă. În timpul copilăriei și al adolescenței suntem mult mai sensibili la informațiile referitoare la oamenii valoroși și demni de iubire. Revistele, reclamele, filmele, televiziunea și rețelele sociale la care suntem expuși în anii de creștere ne-au influențat dorințele și obiectivele în viață. Iar aceste influențe incredibil de puternice ale canalelor media continuă să ne afecteze de-a lungul întregii existențe.

PUBLICITATEA

În 2019, Chloé Michel, doctorandă în economie la Universitatea din Zürich, și colegii ei au demonstrat că, atunci când un stat investește mai mulți bani în publicitate, are loc o scădere „semnificativă” în nivelul de satisfacție al locuitorilor săi față de viața pe care o duc.¹ Ei au prezis că, dacă un stat și-ar dubla cheltuielile publicitare, ne putem aștepta la o scădere de 3% în privința calității vieții în rândul populației.²

Relația dintre publicitate și *insatisfacție* există pentru că vrem mereu mai mult. Pui bani deoparte ca să-ți iei un telefon nou, o mașină sau o ținută nouă și, pentru scurt timp, o să te simți mulțumit... până când apare o variantă mai nouă. Ești mulțumită de felul în care arăți, apoi deschizi o revistă și realizezi că nu ai un abdomen perfect și nici pielea fără pori a modelelor din reclame. Așa că scoți portofelul, ca să-ți iei un nou abonament la sală, haine noi, cea mai recentă dietă sau tratamentul facial care-ți promite să te scape de toate semnele îmbătrânirii.

Mulți dintre cei pe care-i văd la clinică spun că se simt niște ratați. Când îi întreb de ce, răspund deseori că nu arată ca-n imaginile pe care le văd în reviste sau în filme. Se simt prea urâți, prea grași, simt că n-au obținut destule simboluri ale statutului care să arate că duc o viață bună.

Voi folosi industria frumuseții și reclamele ei pentru a demonstra cum pot apărea aceste sentimente de inadecvare.

NI SE VINDE PERFECȚIUNEA

Gândește-te la reclamele pe care le vizionai în adolescență. Citeai reviste sau vedeai reclame la televizor când erai adolescent sau aveai un cont pe rețelele sociale? Îți amintești cum erau imaginile pe care le vedeai în perioada respectivă? Îți amintești vreun brand care-ți plăcea în mod special? Cum arătau persoanele din acele imagini?

Care era orientarea lor de gen (era clar indicat că sunt bărbați sau femei)? Cum se comportau? Fetele erau suple? Tonifiate? Musculoase? Erau frumoase? Dacă da, ce le făcea frumoase? Aveau un corp robust? Fără vârstă? De o singură rasă? Cu o singură culoare a pielii? Erau prezentate ca fiind „perfecte”? Erau cumva o reprezentare foarte restrânsă a vieții și a experienței umane? Ce ai văzut atunci poate fi rezumat astfel: bărbați înalți, albi, supli, robusti, ultratonificați, cu mușchii bine definiți (bărbați „adevărați”) și femei delicate și drăguțe (fetițe „dulci” și femei „feminine”)? Aveau frumusețea și corpul pe care le consideri idealul cu care trebuia să te compari?

Asta e ceea ce am văzut în revistele *Mizz* și *More!*, lecturile mele preferate în adolescență, și în revistele *Vogue* ale mamei. Toată lumea părea *glam* și bogată ca Scrooge McDuck înotând prin mormanele lui de bani. Și făceau sex constant sau se pregăteau de sex (într-un mod foarte heteronormativ). Reclamele la parfumuri erau cele mai rele, arătând corpuri de fotomodele de

top vopsite cu auriu sau tolănite în camere de hotel de lux.

Pe lângă faptul că se raportează la colegii lor, adolescenții urmăresc mass-media și filmele pentru a afla ce așteptări are lumea de la ei și ce e „normal”. Ceea ce vezi atunci când crești contează mult.

Descrierea pe care tocmai ți-am oferit-o, idealul de frumusețe din Marea Britanie de atunci, a devenit în mintea mea șablonul de om „atrăgător și merituos” (da, am făcut legătura între „merituos” și „atrăgător”, pentru că asta vedeam peste tot). Prin urmare, am crezut că, dacă puteam să arăt ca oamenii din reclame, să-mi modelez corpul la sală, să port hainele potrivite, să cumpăr parfumurile pe care ei le vindeau, puteam avea și eu acea viață. Publicitatea funcționează.

Nu am observat că modelele din poze nu se potrivesc cu nivelul de „perfectiune” portretizat. Nu m-am gândit la faptul că ele erau create sau ajustate cu lumini și alte tehnologii în postprocesare (nu auzisem niciodată de asta). Nu m-am gândit la faptul că aceste reclame erau concepute special ca să-mi vândă ceva. Și nu m-am gândit la faptul că, dacă *acele persoane* nici măcar nu arată așa în viața reală, nimeni nu poate arăta așa.

Eu, la fel ca mulți alții, am devenit preocupată de felul în care arătam și am observat și că, indiferent ce cumpăram, nu mă satisfăcea.

Cât de mult suntem afectați de publicitate diferă de la om la om. Unii oameni simt că nu corespund așteptărilor, dar acest lucru nu-i deranjează atât de tare, în timp ce alții se simt de-a dreptul devastați. De exemplu, s-ar putea să nu se simtă reprezentați de nimic din industria de marketing și să înceapă să se întrebe: „Sunt oare o anomalie? E ceva în neregulă cu mine?”

Modul în care ne afectează publicitatea și standardele de frumusețe depinde de câțiva factori, printre care:

☒ **Genul:** Femeile sunt supuse unei presiuni semnificativ mai mari ca să aibă o conformație suplă și, prin urmare, semnalează de două ori mai multe acte discriminatorii pe baza greutatei corporale în comparație cu bărbații.³ Totuși, problemele legate de aspectul fizic al bărbaților sunt și ele în creștere, iar studiile arată că expunerea crescută la imagini cu corpuri bărbătești musculoase corespunde în mod direct cu o dispoziție mai proastă și niveluri ridicate de insatisfacție fizică în țările unde mușchii sunt etalonul clasic al frumuseții masculine.

☒ **Cât de mult credem că semănăm cu imaginile care ne sunt arătate.**

TEORIA COMPARAȚIEI SOCIALE

Leon Festinger, părintele teoriei comparației sociale (1954), spune că acest mecanism este unul dintre modurile în care aflăm lucruri despre noi și înțelegem unde ne situăm în lume.⁴ Ne uităm în jur, vedem ce fac alții, apoi ne întrebăm: „Oare mă compar cu ei?”

Dacă simțim că ne descurcăm mai bine decât alții (asta se numește comparație descendentă), ne vom simți energizați și stima noastră de sine va crește. Dacă simțim că nu ne descurcăm la fel de bine (comparație ascendentă), dar simțim că, dacă depunem puțin exercițiu sau efort, am putea ajunge la acel nivel, s-ar putea să ne simțim inspirați.

Dacă sesizăm o discrepanță mare, ne simțim inadecvați, învinși și ne pierdem motivația.

Dintr-o perspectivă evoluționistă, acest lucru i-a ajutat pe strămoșii noștri să învețe care le era locul în trib, inspirându-i să deprindă abilitățile necesare ca să progreseze și să supraviețuiască mai ușor în mediul înconjurător. E posibil să-i fi învățat că nu avea rost să se lupte, de vreme ce oponentul era mai mare și, în mod clar, mai puternic.

În perioada de dinaintea apariției mass-mediei globale și a internetului, ne comparăm doar cu familia noastră, cu comunitatea locală, cu colegii și cu oamenii de rând de pe strada noastră. Astăzi, ne putem compara nonstop cu cei pe care-i cunoaștem, cu celebrități și cu influenceri. Cum vei reacționa va depinde, prin urmare, de cât de mult te raportezi la comparația propriei persoane cu imaginile ideale care-ți sunt prezentate.

Atunci când vedem imaginile editate ale unor oameni „perfecti”, trăind vieți „perfecte”, în reviste, în filme și *feed*-uri de Instagram întreținute la greu, ajungem la standarde imposibil de atins. Oamenii care simt că *se apropie* de imaginile pe care le văd s-ar putea să se străduiască să atingă acele standarde imposibile, nu descurajați, ci entuziasmați de posibilitatea că ar putea ajunge la acel nivel.

Cu toate astea, pentru cei ce se simt departe de țelul portretizat, standardele ar putea să schimbe repede recompensa pe care sunt pe cale s-o obțină într-un băț cu care se bat singuri când se trezesc că nu ating ținta. Iar aceste imagini sunt peste tot. Ne bombardează în fiecare secundă, în fiecare zi. Pentru mulți, asta duce la sentimente de inadecvare, demotivare, ba chiar devastare, care se pot manifesta ca stimă de sine scăzută, anxietate și depresie și pot fi câteva dintre numeroasele motive pentru care oamenii dezvoltă tulburări alimentare.

Aceia dintre voi care nu se simt afectați de reclamele la produse de înfrumusețare și care nu au probleme cu aspectul corpului lor ar putea observa totuși că-i afectează comparația socială în alte domenii. Poate ai crescut văzând imagini cu oameni care aveau mașini, avioane și bijuterii, iar acum te compari cu cei foarte bogați. Sau poate că ai văzut recent că cineva a fost promovat și te-ai simțit inspirat, fiindcă și tu crezi că ai putea atinge acel nivel de succes; sau poate ești demotivat pentru că pare prea mult pentru tine.

Sau poate ai observat că până și atunci când obții lucrul la care speri – de exemplu, promovarea, mașina nouă, ultimul iPhone – te bucuri de el pentru scurtă vreme, apoi, ceva mai târziu, când vezi că altcineva a primit o promovare și mai importantă, și-a luat o mașină și mai tare sau următorul model de iPhone, dintr-odată simți că ceea ce ai obținut nu a însemnat nimic.

Publicitatea exploatează tendința umană de a ne compara cu alții. Prosperă făcându-ne să vrem mereu mai mult. Dacă am simți că avem „suficient“, am cumpăra mult mai puțin.

Sfaturi rapide ca să te protejezi de efectele negative ale publicității

Data viitoare când începi să te cerți pe tine însuți pentru cum arăți sau pentru că nu ai un obiect care este ultimul răcnet, ia o pauză. Nu apela automat la o nouă soluție rapidă sau la butonul „Cumpără“. Întreabă-te: „Cine profită de pe urma insecurității mele?“

Când observi că apare comparația socială ascendentă, fii conștient că este o experiență umană normală. Apoi schimbă-ți modul de gândire. De exemplu, dacă această comparație apare cu privire la o reclamă și te gândești: *Sunt urât(ă) pentru că nu arăt așa*, amintește-ți că oamenii din reclame au aproape întotdeauna filtre aplicate, imaginea lor fiind prelucrată și editată în Photoshop. Amintește-ți că valoarea cuiva nu depinde deloc de felul cum arată, chiar dacă ni s-a spus de multe ori că așa e. Dacă apare cu privire la faptul c-ai văzut pe cineva că atinge un țel pe care ți l-ai setat și tu – „El/ea e incredibil(ă), eu sunt un/o ratat(ă)“ –, gândește-te dacă există o cale de a vedea reușita acelei persoane ca pe un lucru la care să aspiři mai degrabă decât ca pe un semn al eșecului tău. Dacă te chinuie autocritica, te va ajuta să gestionezi asta capitolul 9 („Vocea critică...“), iar

capitolul 13 („Mindfulnessul“) te va ajuta să observi și să te eliberezi de gândurile supărătoare, inclusiv cele generate de comparație.

Folosește comparația socială în avantajul tău.

Dacă ai nevoie de motivație, uită-te la oamenii care se descurcă puțin mai bine decât tine, la care simți că poți să aspiři. Dacă ai nevoie de un imbold, uită-te la oamenii care simți că-ți sunt egali și care te impresionează (e întotdeauna mai ușor să fim mândri de succesul altcuiva decât de al nostru), la oamenii care sunt în spatele tău în călătoria ta – poate pe o treaptă mai jos pe scara carierei –, ca să-ți amintești cât de departe ai ajuns. Sau poate să te compari cu cine-ai fost ieri.

Vestea bună

Deși în prezent fotomodelele sunt, în general, mai tinere și mai suple decât acum 25 de ani, mass-media și publicitatea chiar devin din ce în ce mai diverse cu timpul.

Poate ai observat că în publicitate a început să apară un mesaj ușor diferit în ultimii ani. De exemplu, mai multe branduri din domeniul îngrijirii personale care și-au adaptat politicile sociale, cum ar fi Dove, susțin un set mai „potrivit“ și divers de valori, iar brandul de machiaj și lenjerie al cântăreței Rihanna, Fenty, a produs una dintre cele mai diverse campanii de frumusețe pe care le-am văzut vreodată. Ambele branduri și-au luat angajamentul să nu-și mai retușeze și editeze niciodată imaginile. Este, categoric, o schimbare pozitivă, una pe care avem nevoie s-o vedem mai des. Dar încă e cale lungă până acolo, de vreme ce 70% dintre femei spun că nu se simt reprezentate în reclamele pe care le văd.

Vestea rea

Publicitatea devine din ce în ce mai greu de depistat. Înainte, puteai să oprești televizorul sau să pui deoparte revista și știai că nu aveai să vezi o reclamă până nu te întorceai la ele. Acum, reclamele te vizează pe tine în mod specific și te urmăresc pe rețelele sociale.

Creierul nostru folosește scurtături ca să înțeleagă lumea. Una dintre acestea este dovada socială, ideea că, dacă altor oameni le place ceva, trebuie să fie ceva bun, iar dacă cineva este urmărit de foarte multe persoane, există un motiv bine întemeiat pentru care se întâmplă asta. Aceste scurtături ne pot face să idolatrizăm oameni cu nenumărați urmăritori, să considerăm vorbele și ideile lor drept literă de lege, să vrem să cumpărăm orice promovează ei, indiferent dacă aceste lucruri ni se potrivesc sau nu. Ei ne pot face să nu ne mai întrebăm dacă ceva este corect și adevărat.

Cauți pe Google ceva ce ai nevoie să cumperi o dată – un ibric, un prăjitor de pâine, o vacanță – sau sfaturi pentru o problemă personală cum ar fi acneea, greutatea, libidoul scăzut sau disfuncțiile erectile și, deodată, soluția îți este oferită iar și iar, ca printr-o minune, imediat ce intri pe rețeaua ta socială.

Uneori publicitatea de pe rețelele sociale este atât de subtilă, încât o ratăm. Influencerii sunt deseori plătiți ca să promoveze produse. Mai îngrijorător însă, publicitatea făcută prin influenceri (plătită sau nu) nu trebuie să se conformeze standardelor Protecției Consumatorului așa cum fac reclamele tradiționale, ceea ce e deosebit de îngrijorător în cazul produselor de sănătate și de înfrumusețare, pentru că am văzut extrem de multe ceaiuri și acadele laxative care nu numai că nu sunt necesare, ci sunt de-a dreptul periculoase.

S-a demonstrat că abilitatea de a identifica reclamele și, de asemenea, orice potențială editare a lor scade impactul negativ asupra stimei de sine. Încearcă să înveți trucurile cu ajutorul cărora să depistezi șmecheriile acestor industrii! Gândește-te că, dacă

cineva vorbește cu entuziasm despre un brand, ar putea, de fapt, să încerce să-ți vândă ceva. Și începe să fii atent la diferența dintre oamenii pe care-i vezi în viața reală și aceia pe care-i vezi în reclame. Oamenii au pori, riduri, gâlme, pete roșii și corpuri asimetrice. Dacă pielea cuiva pare prea netedă și nu are pori, riduri fine sau alte semne, probabil că imaginea i-a fost retușată.

FII ATENT LA RECLAME ȘI LA EDITARE

Petrece următoarele 24 de ore fiind atent la reclame editate și retușate. Și caută imagini pe rețelele sociale care ar putea să-ți vândă ceva pe furiș. Ce observi? Cine este reprezentat? Care este ideea care-ți este vândută? Ce lucruri ți se vând? Sunt imaginile editate? Apoi îndreaptă-ți atenția asupra ta. Observă cum te simți când te uiți la aceste reclame. Scanează-ți tot corpul. E vreo parte din tine care resimte vreo senzație neplăcută?

Sau există vreo parte din tine care se simte inspirată? Ori motivată să cumpere obiectul? Fii curios în legătură cu efectele publicității asupra gândurilor tale și asupra corpului tău. Dacă te simți copleșit, amintește-ți de acest capitol și alege-ți o tehnică de liniștire de la sfârșitul cărții.

Ești suficient de bun

Am avut o clientă care știa toate dedesubturile din publicitate și din industria frumuseții. Putea mirosi o imagine editată de la kilometri depărtare, făcea parte dintr-o campanie de atitudine pozitivă față de corp, iar *feed*-ul ei de social media era plin cu activiști care vorbeau despre cum își iubeau corpul. În timpul unei ședințe de terapie mi-a mărturisit: „Cred cu adevărat că toți oamenii merită iubire, indiferent de corpul pe care-l au, însă, când mă uit în oglindă și văd că m-am îngrășat, inima mi se strânge și mi se face rușine. Mă simt prost din cauza felului în care arăt ȘI pentru că mă face să simt că sunt o impostoare, cineva care, deși susține că toate corpurile sunt egale, nu crede cu adevărat asta“.

Clienta mea nu era o impostoare. Îi era greu pentru că, până când nu vor dispărea mesajele de umilire a

oamenilor grași (*fat shaming*), de umilire a oamenilor bătrâni (*age shaming*) și alte mesaje de acest gen pe care le vedem în alte tipuri de media, va fi foarte greu pentru fiecare dintre noi să scape de senzația că trebuie să fim „perfecti”.

O mulțime de reviste și ziare publică în continuare articole în care le ceartă pe celebrități pentru kilogramele în plus, le umilesc pentru că au fost „prinse” nemachiate sau necoafate, pentru că au riduri, gușă sau celulită.

Aceste articole nu numai că hărțuiesc, ci sunt și un avertisment cu privire la ceea ce am avea de înfruntat dacă am îndrăzni să fim umani și să funcționăm în afara idealului de frumusețe al epocii noastre. Ele sunt echivalentul modern al capului înfipt în țeapă – un avertisment că, dacă vom îndrăzni să ne îndepărtăm de standardele (imposibile) indicate, vom fi „pedepsiți”.

Studiile arată că *fat shaming*-ul celebrităților în mass-media determină o creștere bruscă a manifestărilor agresive contra celor supraponderali.⁵ Și că oamenii nu sunt întotdeauna conștienți că au convingeri implicite de genul „nu e bine să fii gras”. De exemplu, dacă te-aș întreba: „Crezi că nu e bine să fii gras?”, ai putea spune: „NU! Nu sunt deloc de acord cu asta. Oamenii de toate dimensiunile sunt valoroși și buni”. Cu toate astea, poți demonstra, la nivel inconștient, că ești de acord cu această afirmație dacă presupui automat că e mai probabil ca oamenii supli să fie mai buni sau dacă preferi fără să stai pe gânduri o persoană mai subțire în detrimentul cuiva mai corpolent.

Acesta e un aspect important. Înseamnă că, și atunci când nu suntem deloc de acord cu poveștile umilitoare din mass-media și ne simțim pe bună dreptate indignați, încă asimilăm mesajul subliminal care ni se transmite: „nu-i bine să pui pe tine”, „e rușinos să fii gras”.

Când asimilăm o informație nouă însoțită de o emoție puternică – așa cum e rușinea –, e ca și cum

informația respectivă ni s-ar imprima în memorie cu o etichetă de un roșu aprins pe care scrie „ALEGE-MĂ“, motiv pentru care e prima informație selectată când creierul tău încearcă să înțeleagă lumea sau ceea ce vede. Deci, chiar dacă nu simți că ți-ai însușit adipofobia, e posibil ca această prejudecată să mai zacă undeva, în subconștientul tău. Vei ști că asta se întâmplă dacă, la fel ca pacienta mea, te îngrași vreodată și resimți o rușine care pare să vină de nicăieri sau dacă vezi pe altcineva că se îngrașă și te trezești dintr-odată că o judeci.

Acesta este motivul pentru care poți urmări o mulțime de activiști care lansează mesaje pozitive referitoare la corp, acnee, vârstă, sex sau forma corpului și încă o mie de alte tipuri de activiști, să crezi în tot ce zic ei, să simți că-ți insuflă putere și că ești gata să te consideri valoros exact așa cum ești, apoi să te privești în oglindă sau să-ți analizezi corpul ori comportamentul și să intri în panică pentru că nu ești suficient de bun.

Mulți dintre noi își judecă semenii pe baza alegerilor pe care aceștia le fac în materie de haine, de stil și de accesorii și nu pentru sufletul lor; decidem că un om e bun sau rău bazându-ne pe felul în care arată și nu pe felul în care ne face să ne simțim; ne dorim să fim ca aceia a căror viață dă bine în poze, nu ca aceia care chiar schimbă ceva în lume. Nu cred că vrem să gândim așa. Cred că am fost educați să facem asta. Oricare ar fi cauza, depinde de noi să renunțăm la acest mod de a gândi.

Dacă te regăsești în paragraful anterior, continuă să-i urmărești pe activiști. Folosește tehnici de mindfulness ca să-ți monitorizezi gândurile și să renunți la ele pe măsură ce apar, amintindu-ți că nu ți-au aparținut niciodată, ci au venit din mass-media. Oferă-ți autocompasiune și ține minte că, în timp, aceste convingeri impuse vor dispărea treptat.

FILMELE ȘI TELEVIZIUNEA

Dacă îl poți vedea, înseamnă că poți fi ca el. Eu cred în asta.

ELIZABETH MARVEL

Filmele și televiziunea au o problemă serioasă cu lipsa diversității și cu redarea adevărului, ceea ce ne influențează gândurile despre noi înșine și despre lucrurile la care credem că putem aspira. Studiile arată că stima de sine a băieților albi crește când se uită la televizor și la filme – acest lucru are legătură cu faptul că bărbații albi joacă, de regulă, personajele principale, care au putere, bani, joburi incredibile, un stil de viață senzational. Și că stima de sine a fetelor și a băieților de culoare scade, de vreme ce actorii de culoare joacă, de obicei, roluri de obiect sexual, erou secundar sau personaj negativ.⁶

Nu doar fetele și băieții de culoare au acces la o paletă limitată de roluri. Atât de mulți oameni sunt reprezentați într-un mod unic și stereotipic la televizor și în filme! De prea multe ori, personajul homosexual din sitcomuri este foarte „efeminat“, persoana mai plinuță din reclame nu e mulțumită de greutatea ei sau este batjocorită pentru asta, în seriale e câte o singură persoană de culoare și are rolul „femeii de culoare tinere și furioase“. Sau apare o persoană cu dizabilități, înfățișată ca personaj suprarrealist, portretizată eroic sau drept personaj care ne „inspiră“ pentru că-și trăiește viața. Și, de obicei, toate aceste roluri sunt secundare în televiziune și film, nu principale.

Uneori, comunități întregi sunt reprezentate insuficient sau greșit. Popularul serial britanic *Viața în East End* a fost foarte criticat pentru acest lucru. Acțiunea e plasată în cartierul East End din Londra, o zonă cunoscută pentru comunitatea sa diversă din punct de vedere etnic, și totuși majoritatea personajelor din serial sunt jucate de actori albi.

În 2014, a fost făcut public un e-mail trimis directorului Sony, Michael Lynton, din partea unui

producător care a rămas anonim. E-mailul spunea că diversitatea nu era rentabilă, iar includerea oamenilor de culoare în rolurile principale reprezenta un risc financiar.

Ideea că „diversitatea nu e rentabilă“ a fost o scuză pentru ritmul extrem de lent al procesului diversificării în televiziune și filme. Este o eroare, așa cum au demonstrat-o succesele răsunătoare de box-office *Pantera neagră* și *Asiatici bogați și nebuni*, dar nu asta era ideea. Decizia referitoare la oamenii ce merită să fie văzuți și reprezentați n-ar trebui să aibă de-a face cu profitul. Ar trebui să aibă de-a face cu umanitatea. Oamenilor le vine foarte greu să se simtă bine în pielea lor când nu se pot imagina trăind vieți împlinite, cu iubire și bucurie, desfășurând activități firești, muncind din greu și fiind respectați. Este foarte dificil să fi conștient că ai acces la mai multe drumuri în viață când nu vezi niciodată oameni ca tine urmând acele drumuri.

Se înțelege, această lipsă a reprezentării îi face pe oameni nefericiți și nelalocul lor, ceea ce atrage anxietate, stimă scăzută de sine, depresie și alte forme ale gândirii negative.

Am lucrat cu o femeie de culoare *queer* care avea peste 60 de ani. Venise la terapie pentru că era profund nemulțumită de greutatea ei corporală și-i era rușine de felul cum arăta. Avea un nivel scăzut al stimei de sine. I-am cerut să-și spună povestea începând de la primul moment în care își observase aceste sentimente. S-a întors direct în copilărie. A vorbit despre cum a crescut bombardată cu imaginile fetelor albe și suple. În cărțile cu povești, copiii albi erau cei care treceau prin aventuri. În filme, femeile de culoare erau sexualizate, furioase sau ajunse la o „vârstă respectabilă“; n-a văzut niciodată personaje de culoare care să prospere, să strălucească. Femeile plinuțe erau întotdeauna ținta glumelor, iar la știri erau mereu arătate pe fundal, fără să li se vadă chipul, cu titluri ca „Obezitatea în creștere“. Nu văzuse niciodată o femeie

queer, în afară de pornografie, iar acela nu era modelul de viață pe care-l căuta. A spus că toate acestea au făcut-o să se îndoiască de propria valoare și au făcut-o să se întrebe dacă va avea vreodată șansa să-și asume un rol principal în propria viață. A făcut-o să se întrebe dacă lumea o va aprecia vreodată, câtuși de puțin. Este un exemplu clar al tuturor problemelor evidențiate până acum în acest capitol.

Meseria ei (era avocat) a ajutat-o să se simtă mai valoroasă, de vreme ce era apreciată din punct de vedere social și știa că era bună la ce făcea. Cu toate acestea, acum, că avea 60 de ani și simțea efectele îmbătrânirii (rareori există roluri de femei apreciate și puternice în filme și în reclame în care eroinele au depășit vârsta de 40 de ani, când primesc de obicei rolul de „femeie grijulie mai în vârstă“, care poartă hanorace confortabile și are grijă de restul lumii) și începea să se simtă invizibilă, reapăreau vechile sentimente de inadecvare.

Faptul că-și spunea povestea făcea parte din procesul terapeutic, pentru că-i normaliza experiența, arătându-i cum se raporta la felul în care reclamele și filmele o învățaseră să se perceapă. Celălalt antidot presupunea să-și găsească o comunitate de femei care s-o inspire și care s-o facă să se simtă reprezentată. A intrat în legătură cu alte femei de culoare, femei *queer* și femei de 60 de ani. Și-a spus povestea și le-a ascultat pe ale lor. Împreună au creat un cont pe rețelele de socializare unde postează poze cu ele trăindu-și viața din plin. A devenit un mentor pentru tinerele femei de culoare *queer* care nu știau că avocatura era o cale accesibilă lor. Nu s-a simțit reprezentată în adolescență și tinerețe, așa că a crescut gradul de reprezentare pentru generațiile viitoare.

Terapia nu înseamnă doar să înveți să-ți gestionezi emoțiile; uneori înseamnă să înveți că ești normal, să iei legătura cu oameni cu care ai experiențe în comun și să-ți amplifici stima de sine făcând lucruri cu care să te poți mândri (faptul că a schimbat ceva în lume a

făcut-o cu siguranță pe această femeie să se simtă mândră de ea).

Întrebări pentru tine: În copilărie și tinerețe, te-ai văzut reprezentat în filme și la televizor? Ce roluri aveau persoanele cu o identitate asemănătoare cu a ta? Aveau putere? Duceau o viață fericită? Sau erau reprezentate într-un singur mod? Cum te-a făcut asta să te simți?

SĂNĂTATEA MINTALĂ PE ECRAN

Există, de asemenea, o reprezentare limitată în filme și la televizor când vine vorba despre sănătatea mintală.

În copilărie și tinerețe aveam *cu toții* nevoie să auzim că anxietatea, frica, suferința, tristețea, furia... *toate* emoțiile sunt normale și niciuna nu este un semn de slăbiciune. Toate emoțiile pot fi înțelese. Există moduri de a le accepta, de a le alina și de a le lăsa pe cele negative să treacă. Un deficit de sănătate mintală poate fi înțeles, ajutat și e, de regulă, vindecabil. În cazurile în care diagnosticul este considerat a fi permanent, există mulți oameni (terapeuți, grupuri de sprijin, psihiatri) și organizații care să te ajute să gestionezi această situație.

Din nefericire, puțini învățăm asta, iar când ne uităm la filme, la știri și la seriale, mesajul referitor la recuperare este în general absent.

Întrebări pentru tine: Gândește-te la filmele din trecutul tău și la poveștile pe care le-ai citit. Ai văzut sau ai citit despre oameni care aveau probleme? Dacă da, acele persoane erau înfățișate manifestând panică, tristețe, furie sau frică ori copleșite într-un mod descris ca normal? Au avut oameni în jurul lor care să-i ajute să-și înțeleagă experiența și să meargă mai departe? Sau erau portretizați într-o lumină diferită?

Realitatea este că puțini dintre noi am crescut cu conținut media care descria oameni cu probleme sau

emoții reale, care pot fi înțelese. Ni s-au arătat oameni care erau fericiți și aveau succes, dar când ni se arătau oameni care experimentau emoții „negative”, aceștia erau plasați de regulă în categoria „nebun” sau „rău”, eșuând în oricare dintre situații.

Câteva filme și personaje celebre care fac referire la sănătatea și bolile mintale sunt *Psycho* (1960), *Vineri 13* și *Coșmar pe Elm Street* (1984), Jokerul lui Heath Ledger din trilogia *Cavalerul negru* și cel interpretat de Joaquin Phoenix, toate expunând oameni cu boli mintale, violenți, imprevizibili și periculoși. *Zbor deasupra unui cuib de cuci* (1975) prezintă spitalele de psihiatrie ca pe un fel de închisoare din care nu poți ieși.

Totuși, nu numai filmele perpetuează stereotipuri și convingeri negative cu privire la sănătatea mintală. În ultimele decenii, emisiunile de știri și ziarele prezintă povești care leagă direct bolile mintale de violență. Se axează pe cazurile rare în care diverși oameni diagnosticați cu boli mintale comit crime violente, redând prea puțin experiențele foarte comune ale recuperării și reabilitării.⁷ Realitatea pentru oamenii diagnosticați cu forme de schizofrenie, diagnostice foarte des asociate cu aceste tipuri de articole și știri, este că sunt de 14 ori mai predispuși la a fi victime decât agresori.⁸

Sănătatea mintală pe micile și marile ecrane ne arată că:

- ☒ Emoția pe care ar trebui s-o arătăm (sau s-o avem, dacă o merităm) este fericirea.

- ☒ Suferința emoțională este o boală mintală sau înseamnă că ești „nebun”.

- ☒ O boală mintală înseamnă că vei fi periculos.

- ☒ Nu-ți vei reveni niciodată.

- ☒ Oamenii „buni” nu au probleme cu sănătatea mintală.

Aceste portretizări negative stigmatizează și creează teamă în jurul suferinței. Aceste mituri înseamnă că ne

străduim încontinuu să fim fericiți și voioși și ne îngrijorăm dacă apar alte emoții, reprimându-le pe cele pe care le considerăm „indezirabile”.

Asta înseamnă că, atunci când oamenii au probleme, nu văd asta ca pe un lucru normal sau complet de înțeles; deseori, intră în panică și se întreabă: „Oare o iau razna? Este oare acesta sfârșitul vieții mele așa cum o știu?” Mai înseamnă și că le e foarte teamă să-și împărtășească experiențele, căci nu vor ca ceilalți să-i judece pe baza lor.

Ca terapeut, văd frica asta foarte des și am avut-o și eu la rândul meu.

Când am avut primul meu atac de panică, la 18 ani, mass-media reprezentau singurul cadru de referință pe care-l aveam la dispoziție. Chiar mi-am imaginat că venise sfârșitul, deoarece credeam că aveam să ajung periculoasă ca personajele pe care le-am văzut în *Vineri 13* și *Zbor deasupra unui cuib de cuci*, care erau blocate într-o suferință ce nu avea să dispară niciodată. Din fericire, am găsit un terapeut care mi-a arătat că panica putea fi înțeleasă, că era un aspect normal al firii umane și care mi-a oferit tehnicile cu ajutorul cărora s-o depășesc.

Arareori vezi în mass-media bărbați care-și exprimă emoțiile și primesc ajutor. Au foarte puține opțiuni să se vadă înflorind ca persoane dacă au probleme sau emoții. Dacă punem la socoteală și felul în care-i educăm pe bărbați și pe băieți să fie puternici și să nu plângă, înțelegem de ce aceștia învață că nu trebuie să aibă emoții sau să ceară ajutor.

A-i instrui pe bărbați să nu aibă emoții înseamnă a-i ucide. În Marea Britanie, bărbații sunt de trei ori mai înclinați să se sinucidă decât femeile; în Irlanda de Nord, raportul este de 4/1, la fel ca în Statele Unite.⁹ Pentru bărbații care citesc asta: *ai voie să ai emoții, să plângi ȘI să ceri ajutor.*

Plânsul te scapă de hormonii de stres și crește nivelul endorfinelor. Plânsul este un act de îngrijire a sinelui.

SCURT EXERCIȚIU

Întreabă-te care sunt gândurile tale de acum despre sănătatea mintală și suferința emoțională. Crezi că este în regulă să resimți suferință emoțională? Anxietate? Panică? Este în regulă ca alți oameni să aibă probleme? Ca tu să ai probleme? Să ceri ajutor? Cum te-ai simți dacă ai spune cuiva că ai probleme? Ai crezut vreodată că suferința emoțională reprezintă un semn de slăbiciune? Un semn că ești nebun sau rău? De unde ai auzit prima oară despre sănătatea mintală? Cunoști pe cineva care a avut probleme de sănătate mintală și care reușește totuși să fie mulțumit de viața lui?

Caută cinci celebrități care vorbesc deschis despre sănătatea lor mintală, care arată că e posibil să ai probleme de acest fel și totuși să ai o viață bună. Contrazic ele ideile despre sănătatea mintală ilustrate deseori în mass-media? Îți schimbă ele convingerile legate de sănătatea mintală?

Repetă după mine: „Faptul că sufăr nu înseamnă că sunt nebun, rău sau anormal. Este în regulă să cer ajutor. Este în regulă să cer ajutor. Există oameni care vor înțelege cum mă simt, există tehnici de coping care-mi vor alina durerea și, chiar dacă începe să pară sumbru, viitorul este luminos. Doar că vindecarea cere timp“.

Această carte e concepută să-ți arate că e normal să ai probleme, să ai nevoie de ajutor și să-l ceri, așa încât, dacă treci brusc printr-un atac de panică, să nu ai aceeași experiență ca mine.

REȚELELE DE SOCIALIZARE

Rețelele de socializare oferă un spațiu aproape fără limite: sunt gratuite, disponibile nonstop și accesibile la nivel global. Oamenii le folosesc pentru diverse lucruri:

- ☒ ca să le arate prietenilor și familiei fotografii din viața lor, cu ei și cu cei apropiați lor;

- ☒ să-și promoveze munca, să distribuie și să obțină informații (inclusiv despre sănătatea mintală!) și să se definească din punct de vedere politic;

- ☒ să ia legătura cu oameni care gândesc ca ei și pe care probabil nu-i întâlnesc în viața reală.

În timpul pandemiei de COVID-19 și al izolării, mulți s-au consolat pentru că au avut posibilitatea de a-și lua telefonul și computerul și de a intra în contact cu alți oameni pe care nu-i mai puteau vizita. Multe persoane au folosit rețelele sociale ca să ia legătura cu semenii de-ai lor și să facă schimb de idei în privința gestionării timpului petrecut blocați în casă.

Cu toate astea, s-a dovedit că rețelele de socializare au efecte nocive asupra sănătății noastre mintale. Nu numai din cauza publicității mascate prin intermediul influencerilor, ci și din cauza oportunităților nelimitate de a face comparații: „De ce nu arăt așa/nu am asta?“, „De ce experiența de a fi mamă n-a fost la fel de frumoasă și ușoară pentru mine? E ceva în neregulă cu mine?“

Societatea Regală pentru Sănătate Publică (Royal Society for Public Health, organizație înființată în Marea Britanie în 1856) informează că, dintre YouTube, Twitter, Facebook, Snapchat și Instagram, cel din urmă are efectele cele mai grave asupra sănătății mintale.¹⁰ Iar frecvența utilizării aplicației Instagram a fost direct asociată cu un nivel ridicat al sindromului FOMO, cu bullyingul, cu nemulțumirea față de propriul corp, cu stima de sine scăzută, cu singurătatea și cu niveluri ridicate ale depresiei și ale anxietății.¹¹

Niciunul dintre noi nu este imun la efectele dăunătoare ale rețelelor de socializare; pot avea un impact negativ asupra fiecăruia dintre noi, dar, la fel ca în cazul fiecărui aspect menționat până acum în această carte, cei care au deja probleme ca anxietatea și stima de sine scăzută ar putea fi cei mai expuși riscului.

Brandul tău personal pe rețelele de socializare

Mai ții minte că ai citit despre brandul personal în capitolul anterior? Ideea că unii dintre noi își creează o identitate nouă – pe care s-o arate lumii, pe care credem că alții o vor aprecia, iubi și accepta – ne face să ne simțim bine pe termen scurt, pentru că-i impresionează pe ceilalți. Dar că apoi ne întristăm,

pentru că ne panicăm gândindu-ne ce s-ar întâmpla oare dacă oamenii ar ști cine suntem cu adevărat? Ei bine, rețelele de socializare ne oferă ocazia să construim și să perfecționăm acea aparență ideală.

Acele selecții memorabile (*highlight reels*) pe care le punem acolo... nu suntem noi. Ele sunt instantanee, de regulă, ale unor fragmente din viața noastră despre care credem că-i vor impresiona cel mai tare pe prietenii noștri și pe ceilalți membri ai societății, în general. Pe rețelele de socializare, nu doar că putem posta imagini și filmări care ne înfățișează trăind cele mai frumoase momente din viața noastră, dar putem să și aplicăm filtre imaginilor, să ne facem ochii mai mari, buzele mai pline, să ne modificăm corpurile și să scăpăm de pori.

Asta ne adâncește tristețea din offline. Mai ales dacă simțim că este o diferență mare între imaginile pe care le postăm și ceea ce vedem când ne uităm în oglindă sau la viața noastră. La mine la clinică, oamenii îmi spun deseori că persoanele care se uită la *feed*-urile lor de Instagram n-o să știe niciodată cât de triști și imperfecti se simt cu adevărat și că ar fi îngroziți dacă urmăritorii lor ar cunoaște adevărul din spatele pozelor. Am avut și clienți care spun că le e teamă să întâlnească noi potențiali parteneri pe care i-au cunoscut doar online, fiind terificați de gândul că acele persoane vor vedea cum arată cu adevărat și vor avea o părere mai proastă despre ei când își vor da seama cât de puțin seamănă cu selfie-urile făcute din unghiul ideal.

În prezent, mulți oameni simt că sinele lor real are nevoie de modificări și nu trebuie văzut așa cum este cu adevărat. De fapt, chirurgii esteticieni au observat o schimbare în cerințele oamenilor. Clienții lor obișnuiau să aducă poze cu celebrități și cereau să semene cu acestea; acum aduc fotografii cu ei înșiși, cu filtre aplicate de pe Snapchat, solicitând proceduri care să-i „scape de pori”, ceea ce e imposibil. Acest fenomen are și un nume: „disforie de Snapchat”¹².

Chiar și postările #nomakeup nu sunt, de multe ori, chiar reale. Imaginile sunt iluminate profesionist, făcute din unghiul potrivit și, în cele din urmă, prezintă subiectul într-o ipostază favorabilă. La fel, un studiu recent arată că aproximativ 12% dintre imaginile etichetate cu #nofilter au totuși filtre aplicate.¹³ Foarte puțini oameni au tendința să posteze o fotografie cu adevărat urâtă cu ei în mediul online. Știm că asta e adevărat în ceea ce ne privește, așadar, de ce nu ne gândim că și ceea ce vedem în postările altora este aranjat cât se poate de mult?

Cineva poate arăta extrem de dichisit, dar poate avea probleme în adâncul sufletului său. Un exterior perfect nu înseamnă o viață perfectă. Suntem atât de obsedați de aparențe, încât, de multe ori, ne scapă ce se întâmplă în spatele acestora.

Ce am înțeles, de când sunt pe Insta, e că spunem că ne dorim autenticitate, dar, când o avem în fața ochilor, nu o mai vrem deloc.

Sfaturi rapide ca să te eliberezi de tirania rețelelor de socializare

Întreabă-te: Ce fel de imagine încerci să-ți construiești pe rețelele sociale? Este o diferență mică sau mare între cum te prezinți online și cum ești în viața reală? Pentru cine faci aceste schimbări? Ce ai risca dacă le-ai arăta oamenilor cum ești cu adevărat?

Alege să faci un lucru care să reducă distanța dintre brandul tău personal și viața ta reală. Fă o înțelegere cu prietenii tăi să postați cel puțin o poză sau un *story* real pe săptămână. Ceva care să arate imperfecțiunea și banalitatea vieții reale. Ceva care să nu aibă filtre.

Amintește-ți că și alții își expun brandurile personale. E puțin probabil ca ei să arate că se simt oribil, că nu trăiesc tot timpul viața din plin și că, la fel ca toți oamenii, câteodată rămân fără

hârtie igienică și pastă de dinți și trebuie să se târască până la magazin și să stea la coadă ca toți ceilalți. Dar îți garantez că și ei fac toate astea.

Dă unfollow oamenilor care te fac în mod constant să ai o părere proastă despre tine.

Rețelele de socializare

Este vorba despre „un feedback de validare socială în buclă”¹⁴, spune Shaun Parker, unul dintre fondatorii Facebook, care a vorbit apoi despre decizia sa de a face un lucru care exploatează „o slăbiciune a psihologiei umane”.

De fiecare dată când postăm o poză sau un clip și cineva ne dă un like, primim o doză de dopamină (o substanță neurochimică ce ne face să vrem să repetăm un anumit comportament). Primim o mică recompensă pentru acțiunile noastre, ceea ce crește probabilitatea de a repeta anumite tipare comportamentale, cum ar fi să ne verificăm telefoanele, să ne deschidem aplicațiile și să postăm mai multe poze.

Dezvoltatorii din spatele acestor aplicații caută să exploateze potențialul dopaminei, știind că, dacă le poți oferi oamenilor ceva care s-o producă în cantități mai mari, îi vei ține captivi. Ei mai știu și că cea mai bună cale de a-i ține pe oameni captivi este să le dai doze de dopamină în mod neregulat și imprevizibil.

Știi păcănelele? Cu luminițele lor stridente și intermitente? Știi cum în cea mai mare parte a timpului pierzi, dar, câteodată, exact atunci când ești pe punctul să te lași păgubaș, câștigi? Oamenii devin dependenți de ele din cauza dependenței date de câștigul intermitent – acesta e motivul pentru care rămânem lipiți de telefoane și de aplicația de social media, flămânzi după like-urile despre care nu putem fi siguri că vor veni.

Când ne desprindem de telefoane, putem intra într-un deficit de dopamină, ceea ce ne face să ne simțim oribil și să avem nevoie de următoarea doză. Acesta

este unul dintre motivele pentru care foarte mulți dintre noi petrec atât de mult timp în fața unui ecran, schimbând conversațiile din viața reală cu interacțiunile scurte de pe rețelele sociale. Din această cauză, ca omenire, n-am fost niciodată mai conectați ca acum. Însă, în același timp, suntem expuși unui risc mereu crescând de a ne simți singuri, pentru că rupem legăturile cu persoanele din realitatea noastră.

Sfaturi rapide

Repetă după mine: „Valoarea mea nu se măsoară în numărul de like-uri pe care le primesc, nici în numărul de urmăritori pe care-i dobândesc și nici nu se stabilește în funcție de vreun alt criteriu exterior“.

Dezactivează-ți notificările de pe telefon. Ele sunt concepute să te facă să petreci mai mult timp în fața ecranului, nu să-ți transmită notificări utile. Dacă cineva are nevoie de tine, te va suna sau îți va trimite mai multe mesaje. Dezactivează-le acum; o să ajute.

Ține-ți telefonul în afara câmpului vizual când nu-l folosești, nu doar cu fața în jos sau închis. Suntem mai puțin productivi când telefoanele noastre sunt la vedere. Studiile arată că simpla prezență a dispozitivului (pornit sau oprit) ne afectează capacitatea de a gândi, de a reține informații și de a ne îndeplini sarcinile obișnuite. E ca și cum am fi dependenți de jocuri de noroc – preferăm să stăm într-un cazinou toată ziua și presupunem că ne vom putea duce la îndeplinire obișnuitele treburi sociale/de la serviciu/din viața personală fără ca mediul în care ne aflăm să ne afecteze.

Programează-ți pauze regulate de la rețelele de socializare. Șterge aplicațiile de social media de pe telefon, ca să reduci tentația.

Și, în fine, multe comentarii răutăcioase

Rețelele sociale abundă în comentarii urâte. Atunci când unii oameni își pun pozele online, sperând să primească un comentariu încurajator, un like (sau o mie), au parte în schimb de un discurs instigator la ură. Trollii și hărțuitorii cibernetici sunt peste tot. Este un trend global care câștigă teren, iar insultele variază de la comentarii ușor sarcastice la amenințări fățișe cu moartea. Pentru că am vorbit deja despre bullying și cum ne afectează, voi fi concisă: *internetul și rețelele sociale sunt pline de bullying*.

Un motiv pentru care bullyingul este atât de răspândit pe internet este acela că oamenii pot deveni dezinhibați când sunt online grație anonimatului, intervalului dintre un comentariu și răspunsul la acesta și faptului că nu-și pot vedea în persoană interlocutorul – făcându-l să pară mai puțin uman sau real. Iată acum și partea înspăimântătoare:

John Sula, cel care a introdus expresia „efect de dezinhibare online“, spune că unii oameni se simt ca un personaj imaginar, existând într-un soi de lume fictivă atunci când sunt online. O lume care nu are aceleași reguli sau obligații ca viața reală.

Ceea ce înseamnă că, atunci când oamenii sunt în online, ei se simt de parcă ar juca un joc. Apoi, când revin în offline, nu se simt responsabili pentru acțiunile lor, de vreme ce acestea nu au avut loc în realitate.

Grupuri cum este Glitch UK se străduiesc să facă spațiile online mai sigure. Dacă ești victima cyberbullyingului:

- ☒ Nu le răspunde agresorilor virtuali.
- ☒ Împărtășește-ți experiența cu oameni în care ai încredere.
- ☒ Păstrează evidența comentariilor.
- ☒ Blochează-l pe agresor și denunță-l, fie prin intermediul aplicației rețelei de socializare pe care o folosești, fie al furnizorului de servicii prin care acesta

te contactează. Dacă se fac amenințări, anunță poliția. Oferă-le dovezile pe care le-ai strâns.

☒ Deconectează-te. Asigură-te că ai o viață împlinită și în offline.

NOILE REGULI

☒ Ține minte că marketingul și mesajele subtile despre cum ar trebui să arăți, cum ar trebui să te porți, ce ar trebui să deții și cine ai putea să devii sunt peste tot – și adesea vin dinspre cineva care face bani de pe urma ta.

☒ Nu e nevoie să-ți schimbi corpul, fața sau mirosul ori să ai cele mai noi și mai strălucitoare obiecte ca să fii suficient de bun. Ești deja suficient de bun. Dacă vrei totuși să modifici ceva, e în regulă! Dar te rog să-mi promiți că nu vei aștepta ca acel detaliu să se schimbe ca să te bucuri de tine. De exemplu, poartă hainele pe care vrei să le porți chiar acum; nu aștepta să faci asta doar dacă se schimbă ceva. Și te rog să începi să le spui oamenilor pe care-i cunoști cât de grozavi sunt așa cum sunt. Poate printr-un mesaj ocazional, trimis din senin, sau printr-un post-it lipit pe oglinda lor din baie – „Ești pur și simplu minunat!” – pe care să-l găsească și, văzându-l, să zâmbească. Nu subestima niciodată efectul unui gest mărunț.

☒ Este OK să vrei să-ți upgradezi un obiect, dar, în același timp, nu uita: după ce-l vei obține, va apărea ceva mai nou, mai bun, iar lucrul pe care tocmai l-ai cumpărat va păli în comparație cu acesta. Asta nu se întâmplă pentru că obiectul pe care-l ai nu este bun. Se întâmplă pentru că marketingul ne joacă pe degete și ne face să ne dorim tot timpul altceva.

☒ Conștientizează faptul că orice comparație cu alții este un lucru normal, dar care ne poate compromite starea emoțională de bine. Publicitatea, mass-media și rețelele de socializare ne vor distra atenția, încercând să ne facă să ne concentrăm pe ceea

ce deținem, pe felul în care arătăm și pe succesul pe care pare că-l avem. Folosește-te de mindfulness ca să observi ce se întâmplă în jurul tău, ca să nu te lași purtat de valul comparațiilor și descoperă ceea ce e cu adevărat important pentru tine în viață (capitolul 16 te va ajuta), ca să poți alege încotro să-ți canalizezi energia în fiecare zi și să acționezi în conformitate cu ceea ce contează pentru tine, nu cu ceea ce-ți spune creierul tău care face comparații!

☒ **Umple-ți *feed*-ul cu activiști și modele demne de urmat**, dar așteaptă-te să nu te simți mai bine imediat.

☒ **Militează împotriva stereotipurilor și reprezentărilor greșite din mass-media și a cyberbullyingului.** În capitolul 17 sunt câteva sfaturi despre activism care ți-ar putea oferi niște idei cu privire la felul în care te poți implica în diverse cauze.

☒ **Fii conștient că, oricine-ai fi, meriți o viață plină de bucurii, relaxare și iubire.** Ești o ființă umană tridimensională și meriți să trăiești o viață tridimensională, chiar dacă mass-media nu oferă așa ceva. Începe să te gândești cum ți-ar plăcea să te vezi dacă ai apărea în mass-media. Caută oameni care fac deja asta. Meriți să ocupi spațiu și să fii remarcat.

☒ **Faptul că suferi nu înseamnă că ești nebun sau rău.** Înseamnă că ești o persoană normală care trăiește într-o lume stresantă. Te rog să ai grijă de tine, să cauți ajutor specializat când ai nevoie de el și să-i ajuți și pe cei din jur să ceară sprijin dacă au nevoie.

UN MESAJ PENTRU TINE

Începi să înțelegi câte laturi ale vieții tale pot influența felul în care te simți în prezent?

Cu cât devii mai conștient de aspectele care te doboară sau care te fac să nu te simți suficient de bun, cu atât poți redobândi mai repede controlul asupra vieții tale; poți înțelege de ce te simți așa și care sunt cauzele. Apoi, în loc să te critici pentru că ești abătut – cum fac cei mai mulți oameni –, poți decide cum să

acționezi. Vrei să alegi o tehnică de *coping* ca să-ți îmbunătățești dispoziția (cum ar fi un exercițiu de respirație dintre cele prezentate la sfârșitul cărții) sau să-ți propui să faci ceva într-un mod diferit (să reduci la minimum utilizarea contului tău de pe rețelele sociale sau să-ți umpli biblioteca cu cărți care vorbesc despre sex într-un fel pozitiv)?

Vom vorbi mai mult despre lucrurile care ne modelează și care ne pot face să suferim și, din nou, nu va fi un capitol ușor de asimilat. Îmi pare rău. Respiră de fiecare dată când simți nevoia. Voi fi aici oricând vei dori să reiei această carte.

Acest capitol se axează pe prejudecăți și pe sistemele care le mențin active.

În calitate de femeie albă, cisgen, am învățat aproape toate lucrurile din această secțiune de la altcineva: de la femei de culoare care scriu despre experiențele lor cu rasismul și sexismul (*misoginegru* – *misogynoir* – este un termen introdus de feminista *queer* de culoare Moya Bailey); de la persoane trans și nonbinare care au scris despre experiențele lor zilnice; de la persoane cu dizabilități nevoite să-și forțeze limitele ca să „apară în lumina reflectoarelor“, pentru că poveștile lor au fost de atât de multe ori trecute cu vederea; de la pacienți cu care am făcut terapie și de la oameni pe care i-am cunoscut în diferite contexte profesionale și sociale.

Am învățat tot ce se află în acest capitol de la oameni care au fost împinși la periferia societății. Din acest motiv, există o listă de lecturi suplimentare la sfârșitul următorului capitol, titluri care redau acest efort important din care putem învăța cu toții.

Dr. Soph xx

03 Față neagră (eng.), personaj de culoare jucat de un actor alb, având machiaj și elemente stereotipice. (n.trad.)

04 Față galbenă (eng.), personaj oriental/asiatic jucat de un actor alb, având machiaj și elemente stereotipice. (n.trad.)

CAPITOLUL 4. Mândrie și prejudecată

Atenție: Te rog să fii atent în timp ce citești acest capitol, pentru că include referințe la uciderea oamenilor de culoare și a persoanelor trans și la infracțiunile motivate de ură împotriva persoanelor LGBTQ+, a persoanelor de culoare, a persoanelor cu dizabilități.

Nedreptatea e un virus și cu toții suntem predispuși la infectare. Suntem și victimă, și agresor, niciunul dintre noi nu este imun.

JAVHEED SUKERA

Se consideră că psihologii ar trebui să-și vadă doar de terapie, nu să-și bage nasul în politică sau în problematici sociale. Această idee nu prea stă în picioare. De ce?

Pentru că suferința emoțională poate apărea din cauză că ești pus în pericol, că ți-e frică pentru siguranța ta, că ești abuzat verbal și fizic, că trăiești în sărăcie și ți-e teamă că nu vei putea să-i hrănești și să-i întreții pe oamenii pe care-i cunoști și-i iubești. Iar multe dintre aceste exemple apar în relație cu rasismul, sexismul, homofobia, transfobia, adipofobia, abuzul, sărăcia și multe alte forme de oprimare și subjugare.

Dacă terapeuții se concentrează doar pe suferința emoțională a unui pacient și nu pe recunoașterea cauzelor sociale preexistente, atunci ei:

❑ Neagă faptul că în lume există probleme cât se poate de reale, pe care trebuie să le discutăm și să le abordăm.

☒ Aruncă problema pe umerii persoanei care suferă, axându-se pe nevoia ei de a se schimba, nu pe nevoia de schimbare a agresorilor și a sistemelor care au cauzat suferința.

Prin urmare, din perspectiva mea, psihologia este *atât* personală, *cât* și politică.

Am menționat deja câteva forme de discriminare și locurile unde aceasta apare – în lumea agresorilor de pe terenul de joacă și în domeniile publicității și mass-mediei, care deseori arată portretizări pozitive ale bărbaților slabi, albi, bine făcuți și heterosexuali și portretizări negative și stereotipice ale multor alți oameni.

Acum vom explora mai profund acest subiect care ne afectează pe toți, pentru că...

Până când nu suntem liberi cu toții, nimeni nu
este liber.

EMMA LAZARUS

Acest capitol va prezenta trei aspecte principale care influențează persoana care ești astăzi și care te-ar putea face să suferi: prejudecățile explicite din partea altora, microagresiunile și prejudecățile însușite. S-au scris cărți întregi despre fiecare dintre acestea; capitolul de față trebuie considerat un punct de pornire ca să înțelegi sau să descoperi în ce circumstanțe apar aceste experiențe și cum îți afectează ele viața. La sfârșitul lui, ai câteva sugestii de lectură suplimentară.

Dacă ai fost discriminat, sper că acest capitol îți va dovedi că nu ești singur, că toate sentimentele tale au rostul lor și că, deseori, cel mai bun sprijin vine din contactul cu oameni care au trecut prin aceleași experiențe ca tine, dar și prin canalizarea energiei tale emoționale (dacă ai un surplus) în realizarea campaniilor care promovează schimbarea.

Dacă nu ești victima discriminării, sper că acest capitol te va îndemna să ieși poziție. Vom trăi într-o lume corectă doar dacă vom colabora și dacă oamenii

care dispun de privilegii și putere vor folosi ambele pârghii ca să facă schimbări reale și de durată.

DISCRIMINAREA EXPLICITĂ

În 2020, protestele antirasism din America s-au răspândit în toată lumea din cauza numărului prea mare al oamenilor de culoare uciși de poliție, lucru care, din păcate, nu era o noutate, dar care a fost în sfârșit expus public pe măsură ce filmările au devenit virale.

Discriminarea este reală. Și mulți oameni se tem pentru viața lor din această cauză.

În primele șapte luni ale aceluiași an, în America au fost ucise mai multe persoane trans față de anul precedent.

În 2019, în Marea Britanie, două treimi dintre infracțiunile motivate de ură au avut legătură cu rasa, iar numărul infracțiunilor motivate de ură¹ a crescut comparativ cu anul precedent cu:

- ☒ 37% împotriva persoanelor trans sau a celor care nu se încadrează în sistemul binar de gen;

- ☒ 25% împotriva persoanelor asociate cu o anumită orientare sexuală;

- ☒ 18% împotriva evreilor;

- ☒ 14% împotriva persoanelor cu dizabilități.

În săptămâna ce a urmat atacurilor teroriste asupra celor două moschei din Christchurch, Noua Zeelandă, în anul 2019, numărul infracțiunilor motivate de ură împotriva musulmanilor a crescut în Marea Britanie cu uluitorul procent de 692%.²

CE POȚI SĂ FACI

Dacă ești victima unor infracțiuni motivate de ură sau a unui discurs de instigare la ură, te rog să contactezi poliția, o organizație

relevantă (cum ar fi Stop Hate UK, care are o linie de apel non-stop) sau pe cineva cunoscut în care ai încredere și care îți poate veni în ajutor. De asemenea, dacă te lovești de astfel de probleme la locul de muncă și ai cui să ceri ajutor, vorbește cu managerul tău, cu cineva din Departamentul de resurse umane sau cu un reprezentant al sindicatului, a cărui misiune este să-ți apere interesele.

Dar discriminarea nu reprezintă doar o teorie sau un sistem de convingeri. Nu există doar în oameni, la nivel individual. Este înrădăcinată în structurile care ne înconjoară – instituții, organizații politice, locuri de muncă, sistemele de educație și de sănătate. Aceasta se numește „inegalitate structurală”.

Și se întâlnește foarte frecvent. Într-un studiu recent, un ONG a trimis cereri de angajare mai multor companii (în perioada 2016–2018), fiecare candidat fals având calificări și niveluri de experiență identice, dar nume și etnii diferite.

Cei care au desfășurat studiul au descoperit că acei candidați falși care nu erau albi și britanici trebuiau să trimită în medie cu aproximativ 60% mai multe cereri de angajare ca să obțină același număr de răspunsuri pozitive față de cei care se identificau ca fiind albi și britanici – candidații din Nigeria și Pakistan au stat cel mai rău, având nevoie să trimită cu circa 80%, respectiv 70% mai multe cereri.³ Cunosco oameni care își botează acum copiii cu nume de britanici de rasă albă pentru a depăși această situație – o decizie ce pare simplă, la prima vedere, dar care șterge moștenirea culturală a unei persoane și perpetuează ideea că tănuirea etniei e singura cale de a reuși în societate.

În plus, discriminarea și prejudecățile care intervin în timpul procesului de interviu și apoi în timpul perioadei de probă reprezintă cauza pentru care femeile, persoanele cu dizabilități și cele de culoare riscă să primească un salariu considerabil mai mic și, prin urmare, să trăiască în sărăcie în Marea Britanie.⁴

- Adulții care traiesc în sărăcie se confruntă cu un stres constant, neștiind cum își vor procura următoarea masă, neavând o locuință stabilă și nefiind siguri dacă-și vor putea plăti facturile.
- În plus, s-ar putea ca ei să apeleze la sisteme complexe de ajutor financiar, dacă există așa ceva, și să găsească o cale prin care să-și întrețină copiii sau pe ceilalți oameni pe care-i au în grijă.
- Indiferent care ar fi problemele specifice ale cuiva care trăiește în sărăcie, excesul de stres poate duce la o epuizare emoțională, mai ales dacă persoana respectivă nu se hrănește în mod corespunzător.
- Acest lucru poate duce la un cerc vicios: persoana are nevoie de energie și de motivație ca să-și gestioneze stresul, dar este atât de epuizată, încât nu se poate mobiliza să facă lucrurile necesare pentru a lăsa sărăcia în urmă.
- Când copiii cresc într-un mediu sărac, tensiunea permanentă poate avea efecte pe termen lung asupra sănătății mintale. Copiii dezavantajați își pierd starea emoțională de bine și capacitatea de memorare, ceea ce poate duce la anxietate, la dispoziție proastă și la lipsă de concentrare.

Uneori, îi aud pe unii spunând că e alegerea ta să câștigi bani și ai succes – „Dacă asta vrei, trebuie să muncești suficient de mult și vei fi răsplătit“. Adevărul nu e adevărat pentru toată lumea.

Discriminarea are consecințe în lumea reală, poate duce la vătămare fizică și/sau emoțională, și uneori împiedică pe oameni să acceseze resursele de care au nevoie în viață, cum ar fi banii.

Pentru unii oameni, discriminarea vine sub multe forme.

Intersecționalitatea ne ajută să înțelegem cum ar putea fiecare om să perceapă lumea și să fie tratat de aceasta ținând cont de faptul că oamenii au foarte multe aspecte identitare, printre care: identitatea de gen, spațiul în care locuiesc, rasa, religia, vârsta, aptitudinile, aspectul fizic, clasa socială, cultura, educația, locul de muncă, etnia, sexualitatea, orientarea sexuală, spiritualitatea.⁵ Fiecare dintre aceste aspecte poate aduce mai multe sau mai puține privilegii și putere din partea societății.

Dacă aparții mai multor grupuri marginalizate, atunci e posibil să ai de-a face cu o stratificare a discriminării, ceea ce crește gradul de suferință. Ca și cum ai fi o stâncă în mare, asaltată și măcinată din toate părțile de valuri.

Faptul că unele aspecte ale identității noastre sunt vizibile pentru societate, în timp ce altele nu, face și mai dificilă înțelegerea discriminării. Culoarea pielii, înălțimea, capacitatea de a ne exprima cu ușurință și mulți alți factori, printre care îmbrăcămintea, dezvăluie pe loc unele părți ale identității noastre. Altele sunt mai puțin vizibile.

Unele boli fizice (cum ar fi insuficiența renală, diabetul, durerea cronică, oboseala cronică, fibromialgia) și bolile mintale (toate) nu sunt vizibile cu ochiul liber, ceea ce înseamnă că s-ar putea ca oamenii să nu fie judecați imediat pe baza acestor aspecte ale vieții lor.

Nici sexualitatea unor oameni s-ar putea să nu fie vizibilă imediat.⁶ De exemplu, stereotipul că lesbienele au păr scurt înseamnă că acele *femmes* lesbiene sau bisexuale (care au un aspect feminin tradițional) pot fi văzute drept heterosexuale.

Ascunderea anumitor aspecte ale identității poate să fi fost considerată, în mod tradițional, ceva util, atâta timp cât oamenii care făceau asta nu erau luați în vizor sau discriminați doar pe baza aspectului lor exterior. Totuși, unii oameni care au trăit astfel – mascându-și

adevărata personalitate – deseori nu au reușit să profite de asta. De ce?

Pentru că, de multe ori, oamenii care trăiesc cu afecțiuni invizibile nu sunt crezuți. Iar pentru cei care nu par în mod fățiș nonheterosexuali, cum ar fi așa-numitele *femmes* (persoane gay cu trăsături și comportament pronunțat feminine), presupunerea că ele sunt heterosexuale ar putea însemna că nu sunt considerate membre ale comunității LGBTQ+, având nevoie din nou să demonstreze că sunt *suficient* de *queer* ca să fie observate și incluse.

Pentru oamenii care citesc și au nevoie să audă asta: nu aveți nevoie să vă *demonstrați* sexualitatea, bolile de care suferiți sau orice altă parte a identității voastre ca acestea să fie valide. Ele *sunt* valide. Și voi la fel.

RANA PROFUNDĂ PROVOCATĂ DE DISCRIMINARE ȘI URĂ

Ai fost ținta vreunui tip de discriminare? Dacă da, cum te-ai simțit din cauza asta? Ai fost discriminat pentru mai multe aspecte sau pentru unul specific? Ce sentimente ți-a cauzat această discriminare față de lume și față de tine însuți?

Dacă ai fost victima discriminărilor, orice ai simți acum este normal și de înțeles. Și poate că te vei regăsi într-una dintre descrierile de mai jos, dacă te simți tulburat. Discriminarea de orice fel poate scădea stima de sine, poate provoca frică și anxietate. Dacă simți asta acum, capitolul 6 te va ajuta să înțelegi aceste emoții.

Discriminarea poate să-i facă pe oameni să nu se uite la știri sau să nu-și deschidă aplicațiile de social media de teamă că vor vedea că altă persoană cu care ei se identifică suferă, vor vedea poate și alte infracțiuni motivate de ură sau o altă poveste bazată pe discriminare. Discriminarea îi face uneori pe oameni să nu mai vrea să iasă din casă de frica celor ce s-ar putea întâmpla. A evita să ieși din casă e o strategie comună

pe care oamenii o adoptă după ce se confruntă cu multe situații discriminatorii. Chiar dacă îi ajută să se calmeze pe termen scurt, asta îi împiedică, pe termen lung, să aibă acces la comunitatea lor și la celelalte activități pe care le apreciază, ceea ce le înrăutățește și mai mult starea emoțională. Pentru unele grupuri de indivizi, nici casa nu este un loc sigur dacă trăiesc împreună cu alții care au prejudecăți și care le-ar putea face rău. Ceea ce înseamnă că s-ar putea să fie greu să scape de această frică.

Experiența discriminării e diferită pentru fiecare. Poate conduce la niveluri ridicate de stres, chiar și la gânduri de suicid. Dacă simți că acest ultim aspect nu ți-e străin, te rog să ceri ajutor cuiva pe care-l cunoști și iubești, medicului tău de familie și/sau să apelezi o linie telefonică pentru situații de criză.

Faptul că încă se întâmplă astfel de lucruri, că ele nu au dispărut, îi face uneori pe oameni să resimtă o oboseală extremă și să aibă o senzație de neajutorare. Mai ales când li se spune că lucrurile se vor schimba și că trebuie doar să aibă răbdare. În mod natural, acest lucru poate duce și la furie.

Din nefericire, când oamenii își exprimă furia, dorind să discute despre discriminarea de care se lovesc, adesea problemele nu le sunt recunoscute.

Vorbeam fără rețineri, cu o revoltă autentică, la o conferință academică, iar o femeie albă îmi zice: „Describe ce simți, dar n-o spune prea tăios, căci altfel n-o să te pot asculta“.

AUDRE LORDE

EXPRIMAREA FURIEI E DE AJUTOR

O prietenă de-ale mele a vrut să facă terapie pentru că se simțea apatică și pustie pe dinăuntru. Este într-un scaun cu roțile încă din copilărie. A spus că dizabilitatea ei n-a deranjat-o niciodată, dar judecata și comentariile altora i s-au părut enervante. Oamenii o *felicita*u deseori, de parcă era o eroină doar pentru că se

dăduse jos din pat. Se simțea privită cu superioritate din cauza asta, pentru că părea că oamenii nu-și imaginau că putea face mai mult de-atât. A observat cum unii își dădeau ochii peste cap când se urca în autobuz, pentru că șoferul trebuia să-i pregătească rampa, ceea ce consuma timp. De multe ori, i-au fost aruncate și jigniri abilitiste⁰⁵, cum ar fi „oloagă“. Și-a dat seama că oamenii din jur fie erau uimiți de ea, fie enervați (eufemistic vorbind).

Inițial, le explica celor care o subestimau care erau lucrurile pe care le putea face, iar celor din autobuz, care-și dădeau ochii peste cap, le spunea cât de important este să aibă acces la transport. Apoi a ajuns într-un punct în care faptul că-și lua apărarea în fața altora pur și simplu o epuiza. I s-a spus de foarte multe ori: „Nu-i nevoie să fii atât de furioasă!“

Faptul că i se spunea că e furioasă o înfuria cu adevărat. La fel și nedreptatea cu care se confrunta.

Într-o bună zi, furia a dispărut. Prietena mea a început să se simtă apatică. De parcă nimic nu mai conta. Pentru că asta se poate întâmpla când furia nu este rezolvată și când simțim că nu putem schimba nimic – ajungem la o senzație de vid interior.

Terapeutul i-a recomandat să se reconecteze la furia ei. A ținut un jurnal pentru a-și reaccesa propriile emoții, își băga fața în pernă și țipa până când emoțiile reveneau și o copleșeau (i s-a părut că asta a ajutat-o cu adevărat); terapeutul i-a spus apoi să ia legătura cu activiștii pentru persoanele cu dizabilități.

Acum, când oamenii îi spuneau că era furioasă, recunoștea că *era* furioasă, pentru că furia apare în fața nedreptății, iar ea avea de înfruntat foarte multe nedreptăți. După ce a reușit din nou să-și exprime furia, a folosit energia pe care i-o oferea aceasta ca să schimbe ceva în lume.

Am învățat atât de multe lucruri de la prietena mea! Am învățat despre puterea activismului. Am aflat și că eram profund ignorantă cu privire la faptul că societatea deseori este cea care le atribuie oamenilor

dizabilități. De exemplu, un om aflat într-un scaun cu roțile se poate descurca minunat. Asta deși infrastructura și arhitectura celor mai multe orașe nu sunt prietenoase cu el. O singură treaptă poate face un loc inaccesibil. O treaptă te poate face sau nu capabil să intri într-un magazin, într-un bar, într-un restaurant și, mai important, într-o toaletă publică. Dacă folosești un scaun cu roțile sau un alt dispozitiv de mobilitate, deja știi asta. Dacă nu, fii atent, în următoarele 24 de ore, la fiecare loc în care te duci. Există vreo treaptă? Cred că vei fi surprins de câte bariere vei găsi în acel răstimp.

Dacă te simți supărat, rănit, temător, furios, apatic sau în orice alt fel menționat aici, nu numai că nu ești singur; ești normal. Află că sunt o mulțime de tehnici de *coping* la sfârșitul cărții și, la fel ca prietena mea de mai devreme, află că sunt grupuri care se organizează ca să combată discriminarea în lume, cărora li te poți alătura.

GESTIONAREA EFECTELOR DISCRIMINĂRII

- **Evitarea știrilor și a mass-mediei în perioada unei infracțiuni motivate de ură sau când te simți foarte sensibil este un mod inteligent de a gestiona situația. Știi că-ți poți seta aplicațiile rețelelor de socializare să nu arate postări care conțin anumite cuvinte-cheie și hashtaguri? Fă asta când simți nevoia, ca să te odihnești și să ai grijă de tine în aceste perioade.**
- **Citește despre anxietate și frică (în capitolul 7), ca să înțelegi de ce simți efectele discriminării în organism.**
- **Folosește exercițiile de respirație, tehnicile de ancorare și alte tehnici de coping (mai ales autocompasiunea) din partea a III-a a acestei cărți – ele te pot ajuta să-ți alini suferința emoțională. Deși prejudecățile din societate nu se vor schimba, oricâte exerciții de respirație și autocompasiune ai face, acestea te vor ajuta să-ți aduci pace în suflet și să-ți alini durerea.**
- **Alătură-te unui grup de oameni care au aceeași identitate ca tine și au trăit aceleași experiențe, fie online, fie în viața reală. Nu ești singur. Și există oameni care înțeleg cu adevărat prin ce ai trecut, pentru că au trăit și ei acele experiențe. Dacă ești o femeie cu o dizabilitate care se confruntă cu abilitismul și sexismul sau un bărbat trans care a avut de-a face cu transfobia, caută-i pe oamenii din mediul online care vorbesc deja despre aceste experiențe. Știu că am vorbit despre capcanele Instagramului, dar este un loc grozav în care poți găsi o astfel de comunitate. Chiar dacă toată susținerea din lume nu poate șterge relele și**

suferința pe care le-ai trăit, a fi printre oameni care chiar înțeleg cum te simți poate face ca viitorul să pară mult mai luminos.

- **Dă voie furiei să fie prezentă.** Furia și supărarea sunt sentimente normale. Ele apar, așa cum e de așteptat, atunci când vezi nedreptatea din lume. Scriitoarea mea preferată pe subiectul furiei, Jennifer Mullan, un psiholog clinician al cărui nume de utilizator de Instagram – @DecolonisingTherapy – îi descrie perfect munca, spune: „Furia este trauma netradusă a suferinței istorice” și „De vreme ce furia apare în prezența traumei, persoanele de culoare, mulatrii și indigenii marginalizați sunt deseori în prima linie a acestei suferințe”. Dacă aprobi această abordare, ea spune că furia trebuie să fie respectată, pentru că „este deseori dată la o parte, minimalizată și trecută cu vederea timp de prea multă vreme”, cauzând, printre altele, „ceață mintală, scăderea/creșterea apetitului, probleme cu somnul, dificultăți în planificare și organizare. Și dereglări ale sistemului imunitar, digestiv și nervos”.
- **Dacă simți furie, dă-i voie să iasă la suprafață.** Las-o să răbufnească în jurnalul tău. Exprim-o atunci când ai nevoie. Recunoaște că poate ascunde o durere profundă. Următorul capitol îți va arăta că furia este o reacție normală la durere, iar capitolul 6 îți va arăta unul dintre nenumăratele moduri prin care furia ne protejează uneori de tristețe și de vulnerabilitate. Capitolul 14 te va ajuta să-ți exprimi furia în scris.
- **Suferă alături de alții.** Nu e nimic mai puternic decât împărtășirea unei experiențe de vindecare într-o comunitate. Am stat odată într-o sală plină cu 1 000 de femei care țipau din toți răunchii, eliberându-și furia pe care o aveau față de violențele sexuale prin care trecuseră. A fost ceva sălbatic, emoționant și purificator. Sentimentul că nu eram singură, că eram una dintre acele multe femei, a schimbat într-o clipită felul în care mă simțeam. Femeile au spus că au intrat în acea încăpere simțindu-se speriate și neînsemnate, iar când au plecat, au simțit că sunt din nou puternice.

-
-
- **Acționează politic.** Folosește-ți vocea și dreptul la vot ca să schimbi ceva. Capitolul 17 abordează mai detaliat acest subiect.
 - **Cere ajutor dacă suferința ta emoțională devine copleșitoare.** Asta poate însemna ajutor specializat din partea unui terapeut, a unei linii telefonice pentru situații de criză sau a unui prieten în care ai încredere.

MICROAGRESIUNILE

Activismul social și votul sunt tehnici de *coping* eficiente, dar și o formă de medicină preventivă. Ai șansa să schimbi ceva în lume, să-ți împărtășești suferința și s-o canalizezi spre ceva important. Ai puterea de a face ca generațiile viitoare să nu fie nevoite să se confrunte cu gradul de inegalitate structurală existent în prezent.

„Mă simt puțin supărată. Simt că cei de la serviciu mă doboară, mă sapă, dar poate e totul în imaginația mea“ – primele cuvinte ale unei noi paciente care a venit la terapie din cauza anxietății, a moralului scăzut și a unui sentiment pătrunzător că era „inferioară“ la locul ei de muncă.

Colegii ei erau, din câte spunea, „prietenoși și zâmbitori“ când îi cereau ceva și nu erau „niciodată răi în mod fățiș“. Totuși, nu putea scăpa de senzația că o credeau cumva proastă – toată lumea continua să-i adreseze complimente, dar în niște feluri ușor jignitoare.

A ținut minte câteva dintre aceste comentarii. Printre ele se numără: „Ești atât de deșteaptă și de elocventă, mă uimești“, „Vorbești foarte bine engleza, uau!“

Răspunsul ei a fost: „De ce se miră oamenii că pot vorbi?!“

Alte două exemple: „E amuzant, nu pari indiancă“ și „Ce crede poporul tău despre Marea Britanie acum?“ Răspunsul ei – o tăcere stupefiată, iar apoi a întrebat: „Care credeți că e poporul meu?“, pentru că și-a dat seama dintr-odată că oamenii o tratau diferit pentru că n-o considerau anglo-indiancă, ci indiancă, și nu doar „altfel“, ci și o persoană care nici n-ar trebui să fie capabilă să vorbească engleza în mod corect. Crescuse în același loc ca și colegii ei de muncă, dar era tratată diferit din cauza presupunerilor făcute pe baza culorii pielii sale.

În plus, a observat că în ședințe, de multe ori bărbații reformulau ceea ce tocmai spusese ea –

experiență cunoscută drept *mansplaining*.

Clienta mea se confrunta în fiecare zi cu microagresiuni⁷ – comentarii subtile, deseori cu intenții inofensive sau chiar cu dorința de a o complimenta, dar care, de fapt, exprimau diverse prejudecăți față de oamenii marginalizați de societate.

Profesorul Chester M. Pierce a introdus termenul „microagresiuni” pentru a explica insultele subtile, degradante și limbajul disprețuitor pe care a observat că americanii albi îl folosesc mereu împotriva afro-americanilor, iar termenul s-a extins acum, acoperind discriminarea de acest tip față de persoanele care fac parte dintr-un grup marginalizat.

Iată câteva exemple comune de microagresiuni:

„Nu, serios, de unde ești?” – o întrebare care poate să-i facă pe oamenii din aceeași țară cu cel care pune întrebarea, dar care au o moștenire culturală diferită, să se simtă ca un străin în propria lor patrie.

„Tu ce ești?” – o întrebare care poate să facă pe oricine să pară că aparține altei specii decât celei umane.

„Uau, ce bine te exprimi pentru un [completează identitatea aici]!” – un comentariu care poate se vrea a fi un compliment, dar care poartă mesajul inerent că persoanele care „arată ca tine” (de pildă, femei, homosexuali, persoane de culoare, trans, nonconformiști de gen, membri ai clasei muncitoare sau cu orice alte identități care sunt de obicei ținta prejudecăților) vorbesc, de regulă, extrem de prost.

Colegii clientei mele făceau aceste comentarii – și multe altele – zilnic, sugerând că nu și-au imaginat că engleza ar putea fi limba ei maternă, deși așa era.

„Uau, ești amuzantă pentru o [completează identitatea aici]!” Mesajul implicit: „Cei ca tine nu sunt de obicei amuzanți”.

„Nu ești ca alții [completează identitatea aici].” Mesajul implicit: „Cumva ești mai bun decât oamenii cu care mă așteptam să semeni”.

„E curios, nu pari deloc [completează identitatea aici].“ Mesajul implicit: vezi mai sus.

Sau să întrebi persoana care reprezintă un grup:

„Deci ce părere aveți voi [completează o întreagă comunitate aici] despre asta?“ Mesajul implicit: „Tu și cei ca tine sunteți altfel decât mine, așa că trebuie să aveți cu toții aceleași experiențe“.

Să fie clar: „micro“ din microagresiuni nu se referă la cât de mare e jignirea. Se referă la faptul că aceste agresiuni sunt de obicei camuflate, trec neobservate și duc la momente derutante de genul: „Stai puțin, acea persoană tocmai a spus că...?“

Fiecare dintre aceste exemple ar putea fi văzute, la suprafață, ca un compliment. De fapt, persoanele care le spun deseori chiar cred că *fac* un compliment, ceea ce duce la un șoc teribil când interlocutorul sugerează că acel comentariu a fost de fapt jignitor.

Microagresiunile sunt atât de obișnuite, încât unii prieteni de-ai mei și unii dintre pacienții mei de la terapie spun că acum, pur și simplu, își dau ochii peste cap când le aud, pentru că știau că se vor întâmpla.

Nu pot ține socoteala tuturor dăților când mi s-a spus: „Uau, ești amuzantă pentru o femeie“ sau „Nu ești ca celelalte femei“, toate venind din partea unor oameni care nu-și dau seama cât de părtinitoare sunt cuvintele lor și ce judecăți implicite conțin. Mesajul fiind: „Persoanele de felul tău (în acest caz, femeile) nu sunt de obicei atât de spirituale, amuzante, simpatice și așa mai departe“, practic spunând implicit: „Ești senzațională pentru că ai depășit ceea ce este normal pentru cei ca tine“.

Este important să învățăm să recunoaștem microagresiunile, ceea ce poate fi dificil, pentru că acestea pot fi și nonverbale. De exemplu, când cineva își încleștează mâinile pe geantă când vede pe cineva care a fost portretizat în trecut în mass-media sau în alte povești discriminatorii ca fiind „periculos“. De obicei, bărbații de culoare se confruntă cu acest tip de microagresiune, întrucât, așa cum am menționat mai

sus, au fost arătați cu degetul de-a lungul timpului, în diverse medii, drept principalii răufăcători.

Ca mulți oameni, pacienta mea nu doar că era furioasă din cauza acestor comentarii repetate, ci începuse chiar să se îndoiască de sine, asta din cauză că microagresiunile sunt deseori interpretabile. Din cauza asta, cei care sunt ținta lor deseori sfârșesc prin a fi supuși *gaslighting*-ului – atunci când cineva îți pune la îndoială experiența trăită sau îți spune că un lucru nu este adevărat când de fapt este.

„Stai puțin, tocmai a făcut o remarcă (rasistă/sexistă/homofobă/transfobă/abilitistă/clasistă/adip la adresa mea?”

„Nu, ar fi spus asta oricui. Nu s-au exprimat așa din cauză că ești [completează identitatea aici]. Ești atât de sensibil. Nu e vorba numai despre asta. De ce te porți ca și cum totul ar fi legat de asta?”

Uneori, un răspuns ca acesta e dat cu cele mai bune intenții. De exemplu, ca o încercare de a minimaliza durerea simțită de persoana care s-a confruntat cu o microagresiune. Din nefericire, oricare ar fi motivul din spatele acestui răspuns (rea-voință, ignoranță sau grijă autentică), efectul concret este în continuare cel de manipulare.

Acest gen de manipulare amestecată cu desconsiderare, în contextul de față, înseamnă că vina este, efectiv, aruncată tot pe seama persoanei care a fost ținta microagresiunii. Cel care procedează astfel menține problema vie și nu reușește să-și dea seama de impactul asupra persoanei care primește mesajul, ba chiar, în anumite cazuri, o face să se simtă ca și cum microagresiunea ar fi doar rolul imaginației sale.

Microagresiunile îi pot face pe oameni să se simtă confuzi, triști și/sau îngrijorați, ba chiar îi pot determina să se îndoiască de sine. Pot multiplica acest comportament, iar confuzia și emoțiile negative ajung să se combine; mesajul se aude mai tare, probabil diminuând stima de sine și afectând starea de spirit – o adevărată moarte lentă.

Profesorul de psihologie Derald Sue – care a realizat multe cercetări asupra efectelor microagresiunilor, în special asupra celor rasiste – a descoperit că anxietatea, depresia, singurătatea și diminuarea bunei dispoziții sunt consecințe comune ale acestora.

El a descoperit că, atunci când microagresiunile au loc în sala de clasă, pot afecta abilitatea de a rezolva probleme și alte aptitudini cognitive ale elevilor.⁸ Dacă asta se întâmplă pe termen lung, poate duce la tensiune arterială ridicată, la hipervigilență (o stare continuă de alertă maximă) și la dereglarea sistemului nervos (sensibilitate și reactivitate foarte mare la stres, precum și niveluri înalte ale hormonilor de stres).

CE POȚI SĂ FACI CHIAR ACUM ÎN LEGĂTURĂ CU MICROAGRESIUNILE

1. Dacă te confrunți cu microagresiuni (și alte forme de discriminare):

- **Fii conștient de faptul că nu se întâmplă doar în imaginația ta.** Microagresiunile sunt reale, chiar și atunci când oamenii îți spun că nu sunt. Orice emoții ai simți ca reacție la microagresiuni, ele sunt valide.
- **Vorbește cu oamenii în care ai încredere și spune-le cum te simți.** Poți vorbi cu un prieten sau te poți alătura unei comunități de oameni cu care ai în comun aspecte identitare și care deja discută despre discriminare. Adresează-te cuiva care simți că te înțelege cel mai mult. De asemenea, ai putea să te alături unui grup care se organizează și militează pentru a face schimbări.
- **Caută oameni care-ți pot face un semn la apariția microagresiunilor, ca să nu te îndoiești de tine.** De exemplu, eu și prietenii mei avem o expresie facială care semnalează *mansplaining*-ul și microagresiunile sexiste. Iar o pacientă a găsit la muncă un coleg care-i făcea un semn subtil din cap și care apoi intervenea (cu permisiunea pacientei mele) și zicea, de exemplu: „E britanică, de ce n-ar vorbi engleza bine?” La serviciu, ea s-a adresat conducerii și, cu ajutorul acestui prieten, echipa de management s-a ocupat de această problemă în întreaga companie.

- Dacă te simți în siguranță, atrage atenția asupra comentariului. Poți alege să discuți direct despre microagresiune ca fiind o afirmație discriminatorie – „A fost jignitor pentru mine, fiindcă tu sugerezi că...” Sau ai putea să-i ceri persoanei care a făcut remarcă s-o dezvolte – „De ce te surprinde că vorbesc engleza bine/că mă exprim bine/că sunt amuzantă? E vreun motiv pentru care acest lucru te surprinde?” Această ultimă abordare ar putea s-o ajute pe cealaltă persoană să conștientizeze ideile preconcepute din spatele comentariului ei, făcând-o să înțeleagă ce s-a întâmplat și să-și ceară scuze. Dacă nu te simți în siguranță să faci asta imediat, poți aștepta un moment care pare potrivit ca să-i vorbești acelei persoane între patru ochi, în liniște – „Mă deranjează ce ai spus mai devreme. Putem discuta despre asta?” Dacă persoana pare cu adevărat confuză în privința microagresiunilor, ai putea spune: „Atunci când oamenii zic _____, deseori vor să spună că _____”. Dacă asta ți se pare stânjenitor, poți adăuga: „Nu sunt sigură că n-ai vrut să spui asta”. (NU TREBUIE să adaugi asta, dar știu că mulți oameni consideră că această completare face conversația mai ușoară.)
- Dacă cineva îți spune: „N-am vrut să spun asta, am vrut să spun _____”, poți, dacă te simți în largul tău, să zici: „Înțeleg că nu asta a fost intenția ta. Voiam să știu care este impactul acestei afirmații”.

2. Dacă observi o microagresiune sau vreo altă formă de discriminare, fii de partea persoanei care este ținta, arată-i că nu-și imaginează totul și atrage-i atenția persoanei care face comentariul nepotrivit sau invit-o la o discuție.

- E important ca sarcina rezolvării situației să nu cadă doar pe umerii persoanei care este ținta microagresiunii (sau a oricărei alte forme de discriminare), așa că, dacă ești martor la așa ceva, ia atitudine, dacă nu există vreun pericol.
-

3. Pentru cei care citesc asta și care gândesc *Ups, am făcut microagresiuni în trecut*: deveniți conștienți de prejudecățile voastre și obișnuiți-vă cu ideea că puteți greși.

- Microagresiunile sunt deosebit de dificil de gestionat pentru că suntem foarte preocupați „să fim buni”. Până și gândul că am putea comite una ne poate activa mecanismele de apărare. Când ni se atrage atenția că am comis-o deja, rezistența poate fi și mai puternică, pentru că interpretăm atenționarea (publică) sau discuția (privată) ca fiind o remarcă de tipul „ești un om rău”, ceea ce ar putea genera un conflict sau șiroaie de lacrimi. Dacă noi considerăm că putem avea cu toții prejudecăți (de vreme ce am crescut într-o lume plină de prejudecăți) și că o dăm în bară uneori, putem în schimb să vedem aceste momente ca pe niște invitații. Ne putem opri o clipă ca să ne cerem iertare, să punem la îndoială propriile prejudecăți implicite și să învățăm din asta.
- Învăță despre superioritatea însușită și renunță la orice prejudecăți pe care s-ar putea să nici nu știi că le ai. Superioritatea însușită este teoria conform căreia oamenii care au cel mai mult acces la putere sau despre care se vorbește mereu în termeni cei mai favorabili sunt educați inconștient să creadă că merită automat acest statut, ceea ce duce la microagresiuni și alte forme de oprimare care perpetuează prejudecățile. *Me and White Supremacy (Eu și supremația albilor)* de Layla F. Saad este un caiet de exerciții antirasism care te conduce cu succes de-a lungul acestui proces.

Din nefericire, microagresiunile pot avea loc și în cadrul ședințelor de terapie. De exemplu, dacă terapeuții fac presupuneri bazate pe stereotipuri sau dacă evită ori minimalizează problemele culturale. Acest lucru are, evident, implicații asupra rezultatelor terapiei. Cum să te simți apropiat de acel terapeut și să ai încredere în el sau să speri că lumea se va schimba, dacă dai și aici peste prejudecăți?

Dacă ți s-a întâmplat acest lucru la terapie, te rog, dacă te simți suficient de confortabil, adu subiectul în discuție cu terapeutul tău. Dacă nu te simți confortabil să faci asta și nu vrei să continui ședințele cu terapeutul tău, poți încheia colaborarea cu el/ea. Cabinetul de terapie ar trebui să fie un spațiu sigur pentru tine.

CUM ÎNTORCI PREJUDECĂȚILE ÎMPOTRIVA TA

E evident că discriminarea explicită poate cauza suferință emoțională. Dar nu e la fel de evident faptul că unii oameni întorc prejudecățile pe care le-au auzit împotriva lor înșiși. Asta se numește „prejudecată internalizată” și te-ar putea face să:

- ❑ crezi poveștile care îți subminează încrederea în tine (așa cum am vorbit că se poate întâmpla în urma bullyingului, a vizionării emisiunilor TV sau a filmelor care conțin stereotipuri);

- ❑ te percepi drept unul dintre acele stereotipuri;

- ❑ începi să crezi că ar trebui să se vorbească despre tine și să fii tratat ca unul dintre acele stereotipuri.

Iată câteva afirmații făcute de pacienți și de prieteni de-ai mei care arată că au internalizat prejudecățile lumii înconjurătoare. Acestea sunt foarte comune.

- ❑ „Sunt femeie. Nu merit să am aceleași drepturi ca bărbații. Nu sunt la fel de capabilă ca ei.”

- ❑ „Nu sunt suficient de sexy sau de atrăgătoare pentru alții.”

- ❑ „Dizabilitatea mea mă face inferior.”

- ❑ „Sunt o persoană de culoare; albi mi sunt superiori. Merit să fiu tratat rău.”

- ❑ „Culoarea pielii mele e mai închisă decât a lor. Oamenii cu un ten mai deschis la culoare sunt mai buni decât mine.”

- ❑ „Sunt gay. Nu voi putea avea o relație normală pentru că nici eu nu sunt normal.”

- ❑ „Sunt transgender. Ceva e în neregulă cu mine. N-ar trebui să exist.”

- ❑ „Sunt gras. Să-mi fie rușine!”

Niciuna dintre aceste afirmații nu este adevărată. Toți oamenii sunt valoroși. Fiecare identitate este normală și merită iubire, respect și acces egal la resurse.

Când nu suntem conștienți de sursa acestor gânduri sau nici măcar de faptul că le avem, ele reprezintă un drum sigur spre o stimă de sine scăzută. Iar asta se poate întâmpla cu orice parte a identității noastre. Așa cum am auzit de multe ori până acum, când asimilăm convingeri ca acestea, e posibil să ne schimbăm comportamentul și să ne croim propriul set de reguli ca să facem ca totul să pară mai ușor de suportat.

Fiindcă am crescut într-o lume în care femeile aveau roluri secundare în televiziune și în filme, câștigau mai puțin decât bărbații și, în plus, făceau curățenie, se ocupau de sarcini gospodărești numite „treburi de femei” și erau, în general, privite cu superioritate, am învățat de foarte timpuriu că femeile erau considerate inferioare bărbaților. Pentru a suporta ideea aceasta, obișnuiam să cred că era în regulă să fiu femeie câtă vreme nu eram feminină și vorbeam despre subiecte grave sau studiam materii serioase. Nu mi-am permis niciodată să vorbesc despre cine-mi plăcea. Mi-am ascuns emoțiile și am desconsiderat orice lucru ce putea fi clar considerat „de fete”, cum ar fi moda sau machiajul. Am desconsiderat acele subiecte și m-am distanțat de orice putea fi considerat „feminin”.

Alte reguli comune pe care oamenii și le fac ca să gestioneze prejudecățile sunt:

☒ „E în regulă să am o dizabilitate câtă vreme o ascund și nu va ști aproape nimeni de ea.”

☒ „E în regulă că sunt o persoană de culoare, câtă vreme am pielea de culoare deschisă.” E.J.R. David, autorul cărții *Internalized Oppression: The Psychology of Marginalized Groups* (*Oprimarea internalizată. Psihologia grupurilor marginalizate*), crede că internalizarea rasismului și colorismului reprezintă o cauză majoră a faptului că persoanele de culoare folosesc produse de depigmentare a pielii.⁹

☒ „E OK să fiu gay câtă vreme nu sunt efeminat.” Am auzit această frază de nu știu câte ori și am întâlnit atâtea persoane care și-au reprimat orice parte a sinelui care putea fi considerată extravagantă.

☒ „E OK să fiu trans câtă vreme trec drept cisgen sau câtă vreme sunt *fabulos*.” Dacă acest ultim lucru îți spune ceva, poți apela la acest citat al scriitorului Alok Vaid-Menon, care nu se conformează normelor de gen și care spune: „Noi [persoanele transfeminine] contăm pentru majoritatea societății doar dacă suntem fabuloase și *entertaining*”.

☒ „Este OK să fiu mai plinuț(ă), dar nu *atât* de plinuț(ă).”

Regulile rigide pe care ni le impunem singuri ne fac să ne schimbăm comportamentul și, deseori, duc la niveluri ridicate de autocritică și de suferință emoțională când nu putem să le respectăm. Nu mulți înțeleg că aceste reguli se pun de-a curmezișul căilor vindecătoare la care putem avea acces, adică persoanele care au trecut prin aceleași lucruri ca și noi.

Prejudcățile internalizate îi fac deseori pe oameni:

☒ să considere alte persoane asemănătoare lor tot insuficiente și să înceapă să le trateze așa, întocmai ca pe ei înșiși;

☒ să vrea să se distanțeze de persoanele care le reamintesc de prejudcăți pe care le-au auzit (nu de oamenii care au făcut comentariile jignitoare, ci de cei care, la fel ca ei, erau ținta comentariilor);

☒ să se poarte în așa fel încât să perpetueze prejudcata în loc s-o conteste.

Obişnuiam să reprim laturi ale personalității mele care erau în mod deschis feminine și obişnuiam să critic alte femei pentru felul lor *girly* de-a fi: „IAR vorbești despre întâlniri? Dumnezeuule, ești atât de pisicoasă! Nu mai fi atât de sensibilă!” Mă simțeam mândră când băieții îmi spuneau că „nu ești ca alte fete”, pentru că asta mă făcea să mă simt puternică. Voiam să fiu „de gașcă”. A trebuit să depun efort ca să mă dezbar de această prejudcată internalizată și să încep să conștientizez că a fi femeie însemna mult mai mult decât a fi „sexul slab”.

Când mi-am dat seama că susțineam patriarhatul (ideea că există un singur gen superior: cel masculin), desconsiderând femeile și păstrându-le într-o poziție în care păreau neînsemnate și insuficiente, am început să văd că multe alte prietene preluaseră aceleași idei. Le numeau pe alte femei „curve” pentru că erau libere din punct de vedere sexual sau „înfumurate”, pentru că aveau opinii ori erau încăpățânate. Găseau moduri de a le submina succesul – „Cu cine s-a culcat ca să ajungă în vârf?” – și se bucurau de eșecul lor. Îndreptau degetul spre orice femeie care nu arăta așa cum publicitatea ne spusese că ar trebui să arate, comentând: „Ai văzut-o? Ai văzut cum s-a comportat? Ai văzut cum era îmbrăcată? Cine se crede ca să poarte așa ceva? Ce zici de picioarele ei păroase? Bleah! Și a îmbătrânit, vai!”

Iar asta se întâmplă peste tot în jur – referitor la persoanele cu dizabilități, persoanele de culoare, persoanele LGBTQ+ și cele un pic rotofeie. Orice om care și-a însușit prejudecățile poate observa că vrea să se distanțeze de toți cei cu care are în comun diverse aspecte ale identității.

Prejudicata internalizată te poate face să te respingi pe tine, dar să respingi și persoanele care au trăit aceleași experiențe ca tine, pe cei care ar putea să te ajute cu adevărat să te simți luat în seamă, alinat și acceptat.

Un coleg de-al meu gay din Israel, care a imigrat în Marea Britanie în adolescență, a observat că, multă vreme, a vrut să se distanțeze de accentul său, de orice membru al familiei care nu vorbea engleza și de orice putea să-l lege de țara lui de origine, cum ar fi mâncarea sau tradițiile. Râdea de oamenii „exagerați”, își monitoriza comportamentul ca să nu fie niciodată „exagerat” și-și amintește că râdea de persoanele „efeminate”. Multă vreme s-a simțit singur, de parcă lipseau bucăți mari din el. Eforturile de a se simți din nou întreg, de a recunoaște prejudecățile care-l afectau și de a se reconecta cu cei cu care are experiențe în

comun l-au ajutat să redevină mândru de cultura din care provenea. Dar, înainte să vorbim în detaliu despre acest proces, dacă te regăsești în povestea lui, trebuie să lămurim un lucru.

FORȚA OGLINDIRII

Faptul că ne schimbăm comportamentul ca să ne integrăm în grupul dominant **nu** indică întotdeauna o prejudecată internalizată.

Ar fi ușor să presupunem că, ori de câte ori o femeie dă impresia că e mai masculină, acesta e un semn de prejudecată internalizată sau că, ori de câte ori cineva care se consideră gay se distanțează de o idee preconcepută de „efeminat” sau vrea să treacă drept heterosexual, sugestia este aceeași. Asta ar fi o generalizare, și încă una inexactă.

Unii oameni își schimbă comportamentul și aspectul fizic ca urmare a unei preferințe de stil. Iar uneori oamenii îi imită pe cei aflați pe poziții de putere în mod *intenționat*, ca să se asigure că vor fi văzuți sau auziți și/sau în siguranță într-un mediu în care sunt fie minoritari, fie discriminați.

Fostul prim-ministru britanic Margaret Thatcher și-a antrenat vocea să fie mai groasă, ca să se integreze, să fie auzită și să capete mai multă influență. Biograful ei, Charles Moore, a spus că ea a făcut acest lucru ca să depășească „tonul agresiv al femeii casnice” („tonul agresiv”?, „femeie casnică”?).

Multe femei care resping așteptările cu privire la ținuta lor vestimentară, care nu se poartă și nu arată cum le spun revistele au parte, deseori, de jigniri și de critici din partea cunoscuților, din partea oamenilor de pe stradă, de comentarii ostile în mediul online.

O mulțime de persoane LGBTQ+ au supraviețuit carantinei COVID-19 devenind și mai secretoși în preajma membrilor homofobi și transfobi ai familiei. Unii își trăiesc întreaga viață în acest fel.

Multe persoane de culoare care locuiesc în Marea Britanie (și în multe alte țări) au învățat — ori au

descoperit din propriile experiențe de viață – că trebuie devină mai asemănători albilor în comportament ca să fie tratați similar – de exemplu, pentru ca lumea să le ia în serios CV-urile, pentru a obține jobul la care au candidat sau pentru a primi o mărire de salariu.

În mod similar, în vreme ce multe studii științifice indică faptul că femeile de culoare care aleg să-și îndrepte părul au prejudecăți internalizate, aici există și alte motive. Uneori asta se întâmplă pentru că e o alegere personală, iar alteori e o necesitate. Mulți copii de culoare sunt discriminați la școală din cauza părului lor natural.

A te adapta pentru a semăna mai mult cu cei care dețin pozițiile de forță poate fi, prin urmare, o strategie de supraviețuire, făcând viața un pic mai ușoară, suportabilă. Este perfect logic să-ți schimbi comportamentul ca să supraviețuiești.

CUM SĂ ÎNCEPI SĂ LUCREZI CU PREJUDECĂȚILE INTERNALIZATE

- Fă o listă cu aspectele identității tale pe care ai încercat să le reprimi, să le schimbi sau pentru care ai unele reguli. De exemplu: „E OK să fiu femeie câtă vreme nu sunt prea *girly* sau prea sensibilă“, „E OK să am o dizabilitate câtă vreme nimeni nu știe de ea“. Scrie toate regulile pe care le ai în privința altor oameni care îți seamănă sau toate motivele pentru care ai putea respinge pe cineva care îți seamănă. De exemplu: „Sunt prea efeminați“, „Culoarea pielii lor e prea închisă“. Întreabă-te: „Aceste reguli sugerează că am prejudecăți internalizate sau fac asta ca să-mi păstrez siguranța fizică și emoțională?“ Dacă răspunsul tău este: „Vai, s-ar putea să am prejudecăți internalizate“, asta nu se întâmplă din cauză că faci ceva greșit. Se întâmplă pentru că ești om. Se întâmplă pentru că structurile în care trăim ne oferă puține opțiuni de a face altceva. Toate exemplele pe care le-am dat în acest capitol există pentru că prejudecățile fac parte din trecutul nostru și din poveștile pe care le aflăm în fiecare zi. Există, de la cea mai mică șoaptă sau sugestie cu privire la oamenii valoroși sau nu până la strigătele cele mai stridente și actele motivate de ură. Când trăiești într-un mediu discriminatoriu, la un moment dat te molipsești.
 - **Înlătură cu blândețe aceste gânduri.** Începe cu convingerile tale, apoi treci la regulile valabile pentru tine și pentru ceilalți. Întreabă-te când a apărut acea convingere sau regulă. Cine te-a învățat să te simți așa? Mai există și alte moduri de a gândi? Ce alegi să crezi? Te poți folosi de mindfulness și de scrisul terapeutic ca să devii mai conștient de aceste gânduri dacă nu îți vin în minte cu ușurință.
-

- **Caută oportunități de a te reconecta cu acele părți din tine pe care le-ai reprimat.** M-am decis să încerc să-mi fac mai multe prietene. M-am folosit de mindfulness ca să devin mai conștientă de gândurile mele negative cu privire la faptul că sunt femeie și să-mi permit să simt și să-mi exprim emoțiile. Prietenele mele au început să reinterpreteze cuvintele „înfumurată” și „curvă” și să le folosească apoi cu mândrie, spunând: „Da, pot fi aceste lucruri și pot să mă numesc așa, dar fără urmă de judecată, trăind cu aceste aspecte în condițiile impuse de mine”. Colegul meu a început încet să vorbească din nou cu accent, le-a cerut bunicilor să-i dea rețete tradiționale și a început să meargă la baruri gay de unul singur, îngăduindu-și să fie mai puțin masculin într-un mod stereotipic. Pacienta mea a început ușor să învețe despre cultura moștenită de la părinții ei și despre trecutul femeilor indiene din Marea Britanie.
 - **Citește despre istorie și nu uita că poți găsi motive de mândrie în identitatea ta.** Multora nu le-au fost spuse poveștile frumoase și detaliate legate de identitatea lor, așa că-ți recomand să cauți persoanele cu aceeași moștenire culturală ca tine cu care te poți mândri și pe care-i poți avea drept model. De exemplu, știai că prințesa Sophia Duleep Singh, fiica ultimului maharajah al imperiului sikh, a fost una dintre numeroasele indience care au militat pentru drepturile femeilor?¹⁰ Sau că Rosa May Billinghurst, o femeie cu dizabilități, a fost o persoană-cheie în mișcarea sufragetelor? Sau știai că femeile trans de culoare sunt deseori în avangarda schimbărilor politice? De exemplu, activista trans de culoare Marsha P. Johnson a fost una dintre forțele motrice din mișcarea drepturilor pentru gay și a revoltelor de la Stonewall, deși acest aspect este deseori scăpat din vedere când se vorbește despre drepturile pentru gay sau Pride. Sunt atâtea povești care au fost șterse, dar, mulțumită motorului de căutare Google, poți să le găsești! Iar cei cu care te mândrești nu trebuie să fie celebri; poate fi cineva din familia ta care este bun în fiecare zi cu cei pe care-i iubește.
-

- **Intră în legătură cu persoanele din jur cu care ai putea avea experiențe în comun și stabiliți cum vă veți sprijini reciproc.** Dacă te-ai îndepărtat de oameni care au identități similare cu a ta din cauza prejudecăților internalizate, recunoaște faptul că ei sunt o sursă de sprijin, nu de rușine. Când găsești acele persoane, dacă vă simțiți în largul vostru, ajutați-vă să observați momentele în care ar putea apărea prejudecățile internalizate. Prietenele mele și cu mine am vorbit deschis despre momentele în care am observat că ne subminaserăm pe noi înșene și pe alte fete din cauza genului nostru. Am început să semnalăm cu iubire aceste comportamente, iar acesta a fost un lucru minunat. Ne-am ajutat una pe cealaltă să ne simțim mândre de identitatea noastră de gen. Cu sprijinul adecvat care să-ți arate că poți fi mândru de cine ești și că există deja alte persoane care cred că ești valoros și că meriți ce este mai bun, vei descoperi și tu același lucru! Nu-ți face griji dacă nu ai prieteni cu care să faci asta acum. În capitolul 17 îți voi sugera modalități prin care să-ți găsești comunitatea perfectă.
- **Dacă reprimi părți din identitatea ta ca să rămâi în siguranță, e un lucru logic.** Poți face un act de rezistență, mic și total nepericulos, chiar azi? De exemplu, dacă ți s-a zis că ar fi bine să nu porți anumite haine, pentru că nu sunt potrivite genului tău, poți să-ți concepi ținuta ideală în minte? Dacă ți s-a zis că nu e recomandat să ai o coafură naturală, să-ți arăți culoarea naturală a pielii sau să te porți în anumite moduri, poți face astăzi un lucru opus acestor stafuri pe care le-ai primit?

NOTĂ AUTOBIOGRAFICĂ

Sunt o persoană care are multe privilegii. Sunt albă, suplă și din clasa de mijloc; toate astea înseamnă că nu sunt discriminată pentru vreunul dintre aceste aspecte ale identității mele.

Sunt o femeie albă care a crescut în Marea Britanie. N-am fost niciodată nevoită să-mi pun problema că nuanța pielii mi-ar putea afecta siguranța. Am putut să intru în orice loc mi-am dorit și nu mi-am făcut niciodată griji din cauza asta.

În timp ce munceam pe brânci ca să devin psiholog, trebuie să recunosc că am beneficiat de niște privilegii semnificative, legate de înfățișarea mea, de resursele și de educația la care am avut acces și de faptul că mă potriveauam rolului. Trebuie să recunosc privilegiul pe care-l aduc cu mine în cabinetul de terapie, puterea pe

care o dețin pentru că am în fața numelui titlul de „doctor”⁰⁶.

Am făcut tot ce mi-a stat în putință să conturez problemele de mai sus, dar și eu, la rândul meu, încă învăț, motiv pentru care am mai multe recomandări de lectură pentru acest capitol decât pentru altele.

În calitate de psiholog, sunt conștientă și de faptul că serviciile de sănătate psihică au fost uneori o sursă de discriminări și prejudicii. De exemplu, în Marea Britanie și în Statele Unite, în ultimii o sută de ani, a fost o suprareprezentare constantă a persoanelor de culoare în contexte de sănătate mintală, s-a efectuat sterilizarea involuntară în cazul unor femei considerate „bolnave mintal”, iar terapia de conversie s-a aplicat unor oameni din cauza sexualității lor. De fapt, homosexualitatea era diagnosticată drept boală psihică până în 1973. Mulți nu au încredere în serviciile de sănătate mintală, și pe bună dreptate.

FĂRĂ REGULI NOI

Psihologia este un lucru politic și personal. Când te gândești la sănătatea ta mintală, ia mereu în considerare lumea în care trăiești. Ia legătura cu comunități formate din persoane care au experiențe în comun cu tine. Militează pentru schimbări și votează! Inegalitatea structurală, oprimarea și discriminarea, toate acestea au consecințe semnificative asupra stării emoționale de bine a oamenilor, iar dacă tehnicile de *coping* – cum ar fi exercițiile de respirație și autoliniștire – pot diminua stresul pe care-l resimți, ele nu vor schimba structurile sociale care cauzează suferința. Calea spre a face schimbări reale în lume este să intri în contact cu alți oameni ca să primești și să oferi sprijin, să fii activ din punct de vedere politic și să-ți folosești vocea acolo unde poți schimba ceva.

În loc să-ți ofer reguli noi, iată o listă de cărți pe care le poți citi cu atenție ca să afli mai multe:

☒ *Microaggressions in Everyday Life* (Microagresiunile în viața de zi cu zi) de Derald Wing Sue

☒ *Internalized Oppression: The Psychology of Marginalized Groups* (Oprimarea internalizată. Psihologia grupurilor marginalizate) de E.J.R. David

☒ *Disability Visibility: First-Person Stories from the Twenty-First Century* (Vizibilitatea dizabilităților. Povești la persoana întâi din secolul XXI) de Alice Wong

☒ *Me and White Supremacy* (Eu și supremația rasei albe) de Layla F. Saad

☒ *Men Who Hate Women* (Bărbați care urăsc femeile) de Laura Bates

☒ *Beyond the Gender Binary* (Dincolo de sexualitatea binară) de Alok Vaid-Menon

☒ *Fattily Ever After* (Grași până la adânci bătrâneți) de Stephanie Yeboah

☒ *Queer: A Graphic History* (Queer. O istorie grafică) și *Sexuality & Gender* (Sexualitate și gen) de Meg-John Barker

☒ *Five Rules for Rebellion: Let's Change the World Ourselves* (Cinci reguli ale revoltei. Hai să schimbăm lumea noi înșine) de Sophie Walker

Dacă-ți place să citești, nu uita să cauți cărți (de ficțiune sau nonficțiune) care includ și povești despre oameni care trăiesc vieți împlinite și fericite, cum ar fi *Love in Colour* (Iubirea în culori) de Bolu Babalola și *Who's Loving You: Love Stories by Women of Colour* (Cine te iubește. Povești de dragoste scrise de femei de culoare), coordonată de Sareeta Domingo. Nu doar cărți care descriu lupta împotriva discriminării.

05 Abilitismul (din engleză, *ableism*) reprezintă discriminarea contra persoanelor cu dizabilități sau care sunt percepute a avea dizabilități. (n.trad.)

06 În lumea anglofonă, psihologii care au titlul de doctor sunt cei care lucrează în sistemul medical (așa cum Dr. Soph lucrează într-un spital) și/sau și-au dat doctoratul în domeniul medical. Totuși, multă vreme, lumea se adresa oricărui psiholog cu titlul de „doctor”. (n.trad.)

CAPITOLUL 5. Evenimente din viață

Atenție: Printre subiectele incluse în acest capitol se numără moartea unei persoane dragi și suicidul.

Subiectul final pe care vreau să-l discut în secțiunea „Cum ai ajuns aici“ este cel al evenimentelor din viață.

Foarte puțini dintre noi pot evita experiențe tulburătoare precum despărțirile, moartea persoanelor dragi și singurătatea. Atunci când se întâmplă, acestea provoacă o cascadă firească de emoții, indiferent de vârsta la care le trăim. Ele pot deraia o existență altminteri obișnuită, oferindu-ți primele experiențe ale anxietății, ale tristeții profunde și ale vidului interior.

Acest capitol va aborda trei experiențe comune pe care cei mai mulți dintre noi le vor trăi și care provoacă o suferință extremă, durere și confuzie, și ar putea să ne zguduie convingerile noastre despre lume.

DUREREA ȘI EVENIMENTELE DIN VIAȚĂ

Oamenii cred că jelim doar moartea. Însă, ori de câte ori trecem printr-o perioadă de tranziție în viața noastră sau pierdem ceva drag nouă, putem resimți durere.

Jelim pierderea senzației de siguranță, ca atunci când suntem agresati sau răniți de către alții.

Jelim orice sfârșit sau schimbare, cum ar fi o despărțire, o schimbare de casă, de școală, o relocare cu serviciul sau orice schimbare în privința stării noastre de sănătate ori a siguranței noastre financiare.

În timpul crizei COVID-19, mulți dintre noi am jelit împreună pierderea vieții noastre dinaintea pandemiei și, bineînțeles, numeroasele vieți irosite.

„ATÂT/CÂT ȘI“

„Atât/cât și“ este o expresie util de ținut minte, pentru că ne ajută să înțelegem perioadele în care două lucruri aparent opuse pot coexista.

Atunci când se naște un copil, părinții ATÂT se bucură de noul membru al familiei, CÂT ȘI deplâng poate și pierderea vieții lor așa cum fusese ea până atunci.

Atunci când copiii cresc, părinții pot ATÂT să fie încântați de faptul că micuții lor devin adulți, CÂT ȘI să regrete copilăria lăsată în urmă și legătura specială care s-a format atunci.

În terapie, durerea apare uneori și atunci când oamenii își dau seama că se vindecă și fac schimbări în viața lor. Ar putea să fie ATÂT foarte entuziasmați de ce-i așteaptă pe viitor, CÂT ȘI foarte triști pentru perioada profund dureroasă pe care au traversat-o, recunoscând efectele pe care le-a avut acea perioadă asupra existenței lor și durerea pe care au purtat-o în suflet de unii singuri. Poate și tu simți asta chiar acum, citind această carte.

CE ESTE DUREREA?

Durerea ne modelează. Ne spune că un lucru pe care l-am prețuit nu mai este acum cu noi.

Are simptome fizice care variază ca severitate în funcție de cât de puternic o resimți. Când durerea este puternică, ea poate cauza:

- ☒ oboseală;
- ☒ greață – am vomitat de la șocul durerii în trecut, așa că poate greața nu descrie senzația în întregime;
- ☒ amețeală, dureri și angoase fizice;
- ☒ probleme cu memoria;

☒ vinovăție;

☒ frică;

☒ atacuri de panică – ele sunt normale și, deși sunt terifiante, pot surveni atunci când un detaliu pe care-l credeam stabil, cunoscut, prezent și parte din plasa de siguranță a vieții noastre în trecut se rupe de noi.

ETAPELE DURERII (BAZATE PE O VERSIUNE MODIFICATĂ A MODELULUI KUBLER-ROSS DIN 1969)

Următoarele 7 etape explică procesul prin care mulți dintre noi trecem după o pierdere. Acestea nu sunt normative și nu au o perioadă fixă.

- **Șocul** – Aceasta este perioada imediat următoare evenimentului, când știm că s-a întâmplat ceva, dar încă nu putem să simțim asta. Apatia și senzația că nu e nimic real ar putea fi prezente.
- **Negarea** – Această strategie psihologică de apărare ne protejează spunându-ne: „Nu poate să fie adevărat. Se va rezolva, nu-i așa?”
- **Furia** – Asta se întâmplă atunci când șocul și anxietatea de la început s-au dus și începi să simți orice, de la o mică frustrare la mânie. A cui e vina? Pe cine POT să dau vina? Furia va fi îndreptată împotriva lumii sau a unei persoane.
- **Negocierea** – Această etapă implică negocierea cu tine însuși, cu alții sau cu o putere superioară. Spunem lucruri de genul: „Dacă ai putea să faci ca _____ să nu se fi întâmplat, promit să _____”.

- **Depresia** – Apare tristețea. Lacrimile curg. Pare imposibil să coborâm din pat. Mai e o speranță însă, pentru că următoarea etapă e...
- **Acceptarea inițială** – Unii spun că asta e mai mult un soi de capitulare. În loc să accepți ceea ce se întâmplă, poți simți că „nu am ce să fac acum, doar să mă abandonez experienței și întâmplării”.

Etapă finală este...

- **Speranța** – Acesta este momentul în care îți dai seama, chiar și numai pentru o secundă, că, în viitor, este posibil ca lucrurile să se îndrepte.

O precizare: terapeuților le place să conceptualizeze lucrurile. Încercăm să înțelegem experiențele altor

oameni cât putem de bine și mulți teoreticieni au încercat să facă asta cu durerea.

Realitatea este că nu putem să-i încadrăm pe oameni și experiențele lor în categorii stricte. Fiecare are felul său de a jeli – nu există un mod corect sau greșit de a face asta și nici un orar precis pentru acest proces. Nu trecem cu ușurință de la o etapă a durerii la alta. Putem sări peste etape sau putem regresa. Poate să ne pară mai degrabă un roller-coaster.

Nu spun asta ca să te descurajez. O spun ca să-ți ofer o perspectivă realistă și corectă asupra durerii și ca să subliniez că unele pierderi, cum ar fi pierderea unei persoane dragi, ne rămân adânc întipărite în minte. Dar te vei vindeca.

Te poți gândi la câteva schimbări și pierderi din viața ta? Ai simțit vreuna dintre aceste experiențe fizice sau emoționale? Ți-ai îngăduit s-o faci? Au fost etape sau sentimente pe care le-ai simțit în sinea ta, dar cărora nu li s-a dat voie să se ridice la suprafață? Au fost experiențe pe care le-ai trăit și care nu sunt menționate aici?

A venit momentul să vorbim despre câteva experiențe obișnuite care ne pot face să suferim. Ca de obicei, te rog să ai grijă de tine în timp ce citești.

SUFERINȚA DIN DRAGOSTE ȘI DESPĂRȚIRILE

Începând din adolescență, despărțirile devin o experiență obișnuită.

Uneori ne despărțim de unii oameni pentru că au făcut ceva ce nu putem accepta: s-au dovedit a fi complet diferiți de cine credeam că sunt și/sau ne-au spulberat încrederea în ei.

Uneori ne despărțim pentru că nu ne potrivim sau ne potrivim de minune, dar mai mult ca prieteni. Sau pentru că pur și simplu ne-am distanțat.

Alteori, oamenii se despart de noi.

Ne place de ei, dar ei nu simt același lucru față de noi – aceasta este durerea iubirii neîmpărtășite, care a fost o inspirație atât de importantă în muzică și literatură. Nici nu trebuie să fi fost într-o relație stabilă ca să ne simțim așa; poate am ieșit împreună pentru o scurtă perioadă sau doar am iubit pe cineva de la distanță. Este dureros indiferent care ar fi motivul despărțirii sau al suferinței din dragoste.

Când pășim în primele noastre relații, suntem plini de speranță și visuri despre cum va fi. Primele despărțiri pot fi șocant de dureroase. Uneori ni se pare că nu vom putea niciodată să uităm acea persoană și să ne vedem mai departe de viață.

Totuși, despărțirile ne oferă multe lecții importante de viață, cum ar fi:

- ☒ Poate fi minunat să fii singur.

- ☒ Aflăm care sunt semnalele noastre de alarmă într-o relație (ale mele sunt: persoanele care trimit mesaje fără oprire, apoi dispar, apoi încep iar să trimită mesaje, deși tu ai renunțat; persoanele care stabilesc o întâlnire și apoi nu mai dau niciun semn de viață în acea zi).

- ☒ Indiferent de cât de acută devine durerea unei despărțiri, întotdeauna găsești un mod s-o depășești.

- ☒ Indiferent cât de mult te străduiești, nu poți face pe cineva să te iubească dacă acea persoană nu vrea, dar poți supraviețui acestui șoc.

- ☒ Cum dorești să se poarte cineva cu tine în relațiile viitoare (cântecul „Thank U, Next“, al Arianei Grande, este un exemplu grozav).

Indiferent cât de multe lecții de viață am învăța sau prin cât de multe despărțiri am trece, uneori respingerea sau pierderea unei relații nu devine niciodată mai ușoară sau mai puțin dureroasă pentru unii dintre noi.

Despărțirile pot fi dureroase din punct de vedere fizic și imposibil de ignorat. Există un motiv foarte bun pentru acest lucru. În 2010, cercetătorul american Ethan Kross și colegii lui au descoperit că persoanele cărora li s-au arătat poze cu fostul sau fosta au

experimentat aceeași activitate cerebrală ca oamenii cărora li se făcea o arsură pe antebraț.¹ Suferința din dragoste este trăită în organism. Ne schimbă activitatea și chimia cerebrale.

Alt studiu le-a cerut participanților să aleagă potențiali viitori parteneri de pe un site fals de *întâlniri*. Apoi au fost conectați la un computer tomograf (pentru a analiza procesele chimice din creier) și li s-a spus că unora dintre falșii potențiali parteneri nu le place de ei, de cei care i-au ales. În acel moment, creierul și-a secretat propriile sale substanțe analgezice, opioidele.²

Asta nu înseamnă că respingerea și separarea sunt același lucru cu un picior fracturat. Înseamnă însă că creierul tău consideră orice despărțire drept o amenințare la adresa integrității tale fizice.

Dar de ce?

Așa cum am spus, strămoșii noștri foarte îndepărtați au supraviețuit trăind în comunități și ar fi murit dacă ar fi fost eliminați din grup. Creierul nostru tratează despărțirile și respingerea ca pe niște adevărate pericole pentru existența noastră – de aceea trăim aceste lucruri atât de intens. Sistemul stres-răspuns din corpul nostru este făcut să ne spună că e ceva în neregulă și că trebuie să ne reconectăm la senzația de siguranță oferită de grup.

După o relație lungă, o despărțire ne poate face să ne punem la îndoială propria identitate – „Cine sunt eu acum, când nu mai fac parte dintr-un cuplu?” Acest lucru este foarte normal.

Într-o relație ne incorporăm partenerul în ceea ce percepem a fi identitatea noastră, adică în reprezentarea proprie despre noi înșine. Atunci când ne despărțim de cineva, o parte din identitatea noastră este eliminată. Dintr-odată, se cascadează un gol în ceea ce știam despre noi – prin urmare ne simțim pierduți, confuzi și nesiguri cu privire la cine suntem.

Cum mergem mai departe

Nu tuturor le e greu să treacă printr-o despărțire. Unii oameni își revin repede, pentru că știu că statutul relațional nu este o reflectare a valorii lor (adevărat), că despărțirile nu reflectă un eșec personal (de asemenea adevărat) și pentru că sunt echipați cu tehnici de adaptare pe care se pot baza.

Dacă acum suferi din cauza unei despărțiri, amintește-ți că, atunci când ne despărțim de cineva, corpul nostru poate fi supus la stres, putem deveni confuzi cu privire la identitatea noastră și putem trece prin tot ciclul durerii. Putem suferi în urma pierderii unei persoane, a viitorului la care speram, a familiei fostului și a nenumărate alte lucruri.

Folosește-te de ciclul durerii ca să înțelegi cum te simți, în care etapă te afli și cum să identifici momentele în care te simți furios. Folosește acea energie ca să te dai jos din pat și să te apuci de activitățile care te vor ajuta să mergi mai departe. De exemplu, faza negocierii te va face să uiți momentele neplăcute și să-ți amintești doar de cele bune, care te fac să-ți fie dor de ceea ce a fost.

Cel mai important este să fii îngăduitor cu tine și cu corpul tău.

SFATURI PENTRU A TRECE PESTE O DESPĂRȚIRE

Înconjoară-te de oameni dragi. Aproximarea fizică de persoanele la care ții ajută la eliberarea oxitocinei, o substanță care te face să te simți bine. În astfel de perioade, avem nevoie de cât mai multă oxitocină.

Fii activ. Gândește-te la momentele din zi care sunt cele mai dificile și încearcă să programezi ceva în acele intervale. De exemplu, dacă dimineața este grea, mergi la o plimbare imediat cum te trezești. Dacă serile sunt cele mai rele, sună un prieten sau ieși cu cineva în oraș. Și sportul te poate ajuta. El descompune hormonii de stres și crește nivelul endorfinelor (alte substanțe care te fac să te simți bine).

Nu mai face lucrurile tentante care îți strică și mai mult dispoziția. Nu te mai uita pe profilul de Instagram al fostului tău iubit. Nu te mai plimba prin dreptul casei lui. Roagă un prieten să te ajute să treci peste perioada asta, ca să te asiguri că te ții de plan.

Stabilește niște limite. De exemplu, dacă păstrezi în continuare legătura cu fostul tău și asta te tulbură și mai tare, poate e timpul să spui: „Îmi pare rău, nu pot să fac asta. Am nevoie să rup legătura până când mă reechilibrez“.

Construiește-ți identitatea. Capitolul 16 îți va arăta cum să-ți dai seama care sunt valorile tale (ceea ce crezi cu adevărat că e important în viață). Alege o activitate care înseamnă mult pentru tine și pe care s-o faci în fiecare zi ca să devii o persoană mai bună – ceva ce ești deja și vei fi și în afara relației. Am clienți și prieteni care acum dansează salsa, vorbesc noi limbi străine ori s-au mutat în străinătate, datorită faptului că, în urma unei despărțiri, au aflat ce era important pentru ei.

Despărțirile sunt cel mai grele atunci când relația este partea centrală a identității noastre – atunci când renunțăm la prieteni, muncă sau hobbyuri ca să ne concentrăm asupra relației. După ce te-ai pus iar pe picioare, ține minte asta. Intră în următoarele relații amintindu-ți să ai grijă de toate aspectele care te fac să fii tu. Capitolul 10 vorbește despre întâlniri și reia stilurile de atașament, așa că nu-ți face griji, cartea de față va avea mai târziu o secțiune întreagă care te va pregăti pentru următoarea etapă.

Folosește-te de partea a III-a a cărții ca să-ți alini emoțiile. Este sănătos să ne trăim emoțiile și e un lucru care ne ajută să ne înțelegem experiențele și să le depășim. Capitolul 6 îți va explica ce sunt emoțiile tale. Capitolul 12 te va învăța să-ți echilibrezi reacțiile în fața stresului. Capitolul 14 îți va da indicațiile necesare

pentru a-ți elibera emoțiile prin intermediul scrisului terapeutic. În cele din urmă, capitolul 15 te va ajuta să găsești cuvintele frumoase de care s-ar putea să ai nevoie ca să vorbești cu tine însuși, pentru că autocritica poate să abunde atunci când ne confruntăm cu respingerea – „Ceva e în neregulă cu mine, normal că nu mă vrea” –, ceea ce doar crește stresul și ne prelungește suferința.

Repetă după mine: „[numele tău], este foarte normal să te simți așa. Despărțirile dor și este în regulă să te simți copleșit“. Asigură-te că o spui la persoana a doua, pentru că vorbitul cu tine în acest fel sporește controlul pe care-l ai asupra gândurilor, sentimentelor și comportamentelor tale. Și inhibă reacția la stres din creierul tău cu un efort destul de mic.³

Încearcă să nu adaugi această despărțire la povestea ta. Despărțirile ne modelează, dar nu trebuie folosite ca dovezi pentru ceva ce bănuiam că ar fi adevărat, precum: „Oamenii mă părăsesc mereu“, „Nu pot fi iubit“ sau „Asta era ultima mea șansă“. Dacă observi apariția acestor gânduri, amintește-ți că despărțirile au loc de obicei atunci când o relație s-a consumat, nu pentru că ar fi ceva în neregulă cu tine. Există oameni care ar fi de-a dreptul încântați să te cunoască și să te iubească. De asemenea, nu uita că nu e niciodată prea târziu. Bunica mea și-a cunoscut ultimul iubit la galantarul cu brânză din Tesco! Avea 80 de ani atunci. Niciodată nu e prea târziu!

Către toți cei care au suferit din dragoste: vă rog să nu le permiteți altora să vă înăsprească atât de mult încât să nu mai puteți accesa părțile sensibile din voi, părțile care îndrăznesc să creadă în posibilitatea, minunea și magia conexiunii umane.

MOARTEA UNEI PERSOANE DRAGI

Viața se schimbă repede. Viața se schimbă într-o clipă. Acum ești la cină și peste un minut viața, așa cum o știi, se sfârșește.

JOAN DIDION

Știi acum că șocul unei pierderi și al unei separări se resimt fizic în corp.

Același lucru se întâmplă (de obicei la un nivel mult mai intens) atunci când o persoană dragă moare. Poate știi deja asta. Poate erai un copil când ți-ai pierdut un

părinte. Un adolescent care a pierdut un bunic, un frate sau o soră. Poate ești un adult care și-a pierdut un părinte sau un părinte care și-a pierdut un copil. Sau poate ți-ai pierdut cel mai bun prieten, un confident sau un partener.

Dacă ai pierdut pe cineva drag ție, îmi pare foarte rău. Ori de câte ori pierdem pe cineva care a avut un impact semnificativ asupra vieții noastre, ajungem într-un impas. Pierderea pare că te va sfâșia, de parcă s-ar fi deschis o gaură enormă înăuntrul tău, în timp și în spațiu.

Așa cum am spus la începutul capitolului, durerea poate declanșa atacuri de panică din cauza șocului de a fi pierdut pe cineva care reprezenta siguranța ta și/sau din cauza șocului că lumea se poate schimba atât de brusc. Ne poate determina să ne facem griji pentru siguranța celorlalte persoane la care ținem (dacă ai anxietate sau atacuri de panică, capitolul 7 te va învăța să le înțelegi, iar capitolele 11 și 12 te vor ajuta să te ancorezi și să le depășești respirând). Poate duce la insomnie, confuzie, modificări ale apetitului și/sau alterări ale memoriei.

Ciclul durerii explică șocul, faza negocierii și cea a depresiei, care sunt foarte des întâlnite și, probabil, nesurprinzătoare.

Mai explică și faza furiei pe care puțini oameni își dau voie cu adevărat s-o trăiască în urma morții cuiva. Furia față de lume pentru că a luat de lângă noi pe cineva la care ținem. Dacă suntem credincioși, s-ar putea să fim furioși pe Dumnezeu. Furioși pe cel drag pentru că ne-a părăsit. Și furioși pe tot restul lumii pentru că merge mai departe ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. După ce am pierdut pe cineva apropiat, îmi amintesc că trăiam o furie profundă atunci când simțeam că privesc într-un abis, și totuși timpul nu se oprirea. Lumea nu se oprirea când acea persoană a murit; a mers mai departe ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Dar nu cuprinde alte etape și emoții pe care le-ai putea experimenta, cum ar fi vinovăția pe care o simți cei rămași în viață. Te simți vinovat că ai supraviețuit. Vinovat că nu ai fost mai prezent în viața persoanei dispărute. Vinovat că nu ai făcut mai mult ca să-o protejezi. Vinovat că te simți uneori ușurat când cineva moare (asta chiar se întâmplă) sau dacă observi că începi să-ți vezi de viața ta și simți că acest lucru nu este în regulă pentru că persoana dragă nu mai este ca să se bucure de experiențele acestea alături de tine.

Putem reflecta la propria efemeritate după ce moare o persoană dragă, gândindu-ne la propria moarte și la cum o să fie acel moment. Uneori vedem chipul persoanei dragi peste tot: pe o stradă aglomerată, în magazine și cafenele. Și în vis.

Câteodată simți că te apropii de sfârșitul ciclului, apoi un nou val te lovește: te trezești dimineața și, timp de o clipă, uiți ce s-a întâmplat. Poți ajunge la un punct de cotitură, cum ar fi absolvirea studiilor, căsătoria, apariția unui copil sau orice alt lucru pe care ți-ar plăcea tare mult să-l împărtășești cu acea persoană dragă. Iar pământul îți fuge brusc de sub picioare.

Dacă ai trăit oricare dintre aceste sentimente, ești normal. Iar dacă pierderea s-a întâmplat în trecut, probabil știi că de la un punct încolo începi să simți că poți să-ți trăiești din nou viața. Nu pentru că „ai trecut peste“, ci pentru că durerea se resimte diferit, e mai puțin groaznică, devine ceva suportabil.

Felul în care resimțim moartea cuiva drag e influențat de vârsta noastră, de vârsta persoanei care a murit, de relația acesteia cu noi, de modul în care a murit, de efectele colaterale ale morții, de ceea ce înțelegem despre moarte și de felul în care suntem susținuți în perioada experimentării acestei pierderi.

VÂRSTA NOASTRĂ

Dacă adulții înțeleg permanența morții, copiii sub 6–10 ani nu prea reușesc. Ei deseori cred că pierderea este temporară, iar uneori au sentimentul că este vina lor —

„Am făcut ceva rău? Gândurile sau acțiunile mele rele l-au făcut să plece?” –, ceea ce înseamnă că au nevoie de ajutor să înțeleagă ce s-a întâmplat și să știe că n-au avut nicio legătură cu ei. De asemenea, ei nu pot să-și înțeleagă sau să-și exprime bine emoțiile la acea vârstă, ceea ce înseamnă că au nevoie de ajutor ca să elimine acele emoții amestecate și haotice.

Adolescenții înțeleg permanența, dar se pot confrunta cu o provocare în plus. Așa cum ai aflat în capitolul 2, adolescenții ar trebui să-și petreacă această perioadă a vieții conștientizând cine sunt ei în afara familiei. Prin urmare, mulți dintre cei care erau adolescenți atunci când le-a murit o persoană dragă resimt o vinovăție profundă pentru că n-au fost mai implicați (și deseori mai puțin arțăgoși) în acea perioadă. Dacă așa ai fost și tu, să știi că nu făceai nimic rău; treceai printr-o etapă normală a vieții, făcând exact ceea ce trebuia să faci ca adolescent ca să te transformi în adultul de azi. Crede-mă.

În plus, de multe ori adolescenții nu-și pot exprima emoțiile și-și manifestă sentimentele în alte moduri, cum ar fi distanțarea, furia, revolta și alte comportamente care la prima vedere nu par expresia unei dureri profunde. Asta înseamnă că au probabil nevoie de îndrumare ca să vorbească despre lucrurile prin care trec.

Dacă ai pierdut pe cineva la care țineai în copilărie, să știi că nu e niciodată prea târziu să procesezi durerea și nici nu există vreo rețetă specifică pentru a face asta. Unii tineri trec peste pierderea unui îngrijitor de-abia când devin adulți. Asta se poate întâmpla pentru că erau prea tineri ca să înțeleagă moartea atunci când a survenit. Asta se poate întâmpla pentru că ei așteaptă această etapă a dezvoltării ca să înțeleagă – așa se simt suficient de siguri să privească înăuntrul abisului emoțional și să-și asume riscul de a înfrunta durerea, fiind convinși că-i vor supraviețui și că nu vor fi consumați și anihilați de aceasta.

PE CINE AM PIERDUT ȘI CUM A MURIT

Nu există o ierarhie a pierderii; nicio moarte nu va fi mai ușoară ca alta, te pot asigura.

Cu toate astea, avem anumite așteptări cu privire la moarte. Ne așteptăm să vină întâi la persoanele cele mai în vârstă din viața noastră. Dacă un bunic iubit moare și ți-a spus că e pregătit să se ducă după o viață lungă, plină de sens, te vei simți diferit decât atunci când pierzi pe cineva mai tânăr, care nu a ajuns încă în acel punct.

Gradul de apropiere al relației va avea, de asemenea, un impact.

Dacă persoana care a murit ți-a fost foarte apropiată, șocul pierderii va fi semnificativ. Și s-ar putea să fie și mai complicat dacă a rămas ceva nespus sau dacă ultima interacțiune nu a decurs tocmai bine. Acest ultim aspect poate fi un factor declanșator semnificativ al vinovăției, al fricii că nu ni s-a dat șansa să îndreptăm situația.

O clientă de-a mea nu a avut șansa să-și ia la revedere de la mama ei, așa că a început să scrie scrisori pe care le-a dus la mormântul acesteia. La început, scrisorile conțineau doar regretele ei cu privire la certurile recente pe care le avuseseră, cum i-ar fi plăcut să-și ia la revedere. În timp, scrisorile au ajuns să spună cât de dor îi era de ea, secretele pe care nu avusesese ocazia să i le împărtășească și multele abilități valoroase pe care le învățase de la mama ei. În timp ce scria una dintre aceste scrisori, clienta mea și-a dat seama că o calitate importantă pe care o deprinsese de la mama ei era iertarea și a realizat dintr-odată că mama ei deja o iertase.

Către toți cei care simt că n-au avut șansa să-și ia la revedere sau să îndrepte lucrurile, puteți scrie o scrisoare care să conțină cuvintele pe care n-ați avut ocazia să le spuneți. Sau puteți face asta când vizitați mormântul sau locul favorit al persoanei dragi ori în timp ce vă uitați la pozele cu ea. Cum vă simțiți mai confortabil.

MORȚI SUBITE SAU NEAȘTEPTATE

Moartea subită sau neașteptată, din cauza complicațiilor medicale de la naștere sau din timpul vieții, boli venite din senin, accidente, sinuciderile sau crimele pot declanșa o senzație de șoc care îți distruge încrederea în siguranța lumii. Ajunge să ne întrebăm: „De ce? Ce aș fi putut să fac?”

Dacă a fost accident, sinucidere sau crimă, vom avea probabil de-a face și cu poliția; în consecință, s-ar putea ca sarcinile pe care trebuie să le gestionăm să ni se pară copleșitoare. E posibil să ne blocăm dacă ne gândim la ultimele lor momente, întrebându-ne cum s-au simțit, dacă le-a fost frică. Simțim poate furie față de situația care le-a cauzat moartea. Și poate că vom fi nevoiți să răspundem la întrebările curioase ale altora – „Știi de ce s-a întâmplat? De ce a făcut-o?” –, ceea ce este uneori o povară prea mare de dus.

Dacă vreun cunoscut trece prin asta în prezent, te rog să-i oferi sprijin practic ca să-l ajuti să rezolve sarcinile care-l împovărează. Și încearcă să nu ceri cu prea mare insistență informații despre cele întâmplate.

De asemenea, trebuie să clarific un mit aici: oamenii cred deseori că moartea survenită în urma unei boli îndelungate este mai ușoară, pentru că am fost „pregătiți” pentru asta. Am avut un client care a venit la terapie confuz cu privire la adâncă suferință pe care o resimțea – „Știam că se apropia momentul. Nu știu de ce sunt așa de supărat, dar așa mă simt. Sunt devastat și pierdut”.

Mama lui avusese scleroză multiplă. O văzuse transformându-se sub ochii lui timp de mulți ani, văzuse cum starea de sănătate i se înrăutățește, cum suferă profund și cum devine apoi dependentă de alți oameni. A petrecut ultimul an având grijă de ea, spălând-o, hrănind-o, punând-o în pat și, în cele din urmă, stând în spital și luând deciziile unui final de viață, ceea ce, deși călăuzit de mama lui (întrucât făcuseră un plan cu mult timp în urmă), a părut deodată o responsabilitate prea greu de dus.

Pe vremea când aceasta era în viață, clientul meu a încercat să se țină tare, ocupându-și timpul cu sarcinile de zi cu zi. După ce mama lui a murit, n-au mai fost lucruri care să-i distragă atenția, așa că durerea provocată de ceea ce văzuse de-a lungul atâtor ani a ieșit dintr-odată la suprafață.

S-a simțit, de asemenea, pierdut, pentru că rolul lui se schimbase brusc. Înainte de asta fusese îngrijitor, dar acum?

În fine, îi era foarte teamă și se simțea vinovat pentru deciziile pe care le făcuse la sfârșitul vieții mamei sale.

Dacă te-ai întrebat vreodată: „Am luat deciziile corecte?“, răspunsul meu va fi întotdeauna: „Ai gestionat cât ai putut de bine informațiile pe care le aveai în acel moment și a fost tot ceea ce puteai să faci“.

SCHIMBĂRI ÎN STILUL DE VIAȚĂ

La fel ca în cazul clientului meu de mai sus, modul în care trecem printr-o pierdere poate fi influențat de efectul de domino pe care-l are asupra vieții noastre. Cu cât sunt mai multe schimbări, cu atât mai complexă este experiența pe care trebuie s-o gestionăm.

De exemplu, copiii mici care pierd un părinte sunt obligați uneori să se „maturizeze“ brusc; trebuie să înceapă dintr-odată să aibă grijă de frați și surori sau chiar de un alt îngrijitor tulburat de situație. S-ar putea să fie nevoiți să se mute sau să-și schimbe școala, ceea ce înseamnă că trebuie să-și facă prieteni noi și să se acomodeze într-o locuință nouă.

S-ar putea să fi pierdut și un model de urmat, o persoană care l-ar fi învățat cum merg lucrurile.

Adultul care și-a pierdut un partener se poate confrunta cu probleme financiare sau va trebui să aibă grijă singur de copii. Va avea responsabilitatea de a le da și altora vestea devastatoare, lucru extrem de dificil de fiecare dată când se aduce subiectul în discuție.

CE ÎNȚELEM DESPRE MOARTE

Unele culturi vorbesc despre moarte ca fiind parte din experiența lor de viață.

Unele învățăminte budiste conceptualizează viața ca fiind un drum spre moarte, iar fiecare secundă din viață înseamnă că te apropii mai mult de moarte – un concept bazat pe descrieri reale și care ne bagă pe mulți dintre noi în sperieți.

În Mexic, de Ziua Morților, care se sărbătorește în fiecare an la începutul lui noiembrie, oamenii își comemorează deschis legătura cu strămoșii care au trăit și au murit înaintea lor, ceea ce înseamnă că moartea este onorată și discutată de la o vârstă fragedă.

În tradiția în care am fost eu crescută în Marea Britanie nu era așa. Nu se vorbea despre moarte. Mergeam la biserică cu familia mea, unde învățasem că Iisus murise într-un chip dureros. M-am uitat la *Regele Leu*, iar animalul de companie al familiei a murit când aveam 7 ani, așa că aveam o idee vagă despre ce înseamnă să pierzi pe cineva. Totuși, subiectul nu se aborda în mod liber.

Așa stau lucrurile pentru foarte mulți oameni. Asta înseamnă că, atunci când cineva moare, nu avem la dispoziție limbajul sau mecanismul prin care să procesăm ceea ce simțim. Înseamnă că ne e greu să procesăm gravitatea situației – pe cine și ce am pierdut. În schimb, s-ar putea să plonjăm în lucrurile practice, organizând înmormântarea și rămânând ocupați. Dar ce facem după ce toate acestea se termină?

Tot din această cauză, mulți oameni nu știu cum să-i ajute pe cei aflați în doliu – se tem c-ar putea spune ceva greșit, c-ar înrăutăți situația sau că toată lumea va sufoca persoana rămasă în urmă, astfel că aceasta va avea nevoie de spațiu. Așa ajung cei îndurerați să fie singuri într-o perioadă în care au nevoie de alți oameni mai mult ca oricând.

O OBSERVAȚIE FINALĂ CU PRIVIRE LA PIERDEREA UNEI PERSOANE DRAGI

Nu trecem peste suferință. Mergem înainte cu ea
după noi.

NORA MCINERNY

Nu există vreun moment potrivit să pierdem pe cineva. Fiecare vârstă și etapă vine cu propriile dificultăți – din nou, o exprimare nepotrivită pentru o experiență atât de profundă. Iar lucrurile pot deveni și mai complicate dacă există probleme financiare de rezolvat, conflicte în familie sau dacă se efectuează investigații penale, procese sau audieri.

De asemenea, nu există un mod corect sau greșit de a traversa suferința. Fiecare o face în felul și la timpul său. Iar scopul nu este să „treci peste” o persoană sau s-o uiți. Nicidecum.

Dacă suferi în urma pierderii unei persoane dragi chiar acum, începe cu exercițiile de ancorare (capitolul 11) și cu exercițiile de respirație (capitolul 12). Ele te vor ajuta să-ți liniștești corpul și mintea. Asigură-te că ai un loc sigur unde poți exprima ce simți. Capitolul 14 te va ajuta să te organizezi cu scrisul terapeutic.

Ca să facă față suferinței, oamenii spun de obicei: „La fiecare zi așa cum vine”. Uneori chiar și asta poate părea prea greu atunci când suferința îți bate la ușă. Este în regulă să o iei moment cu moment, minut cu minut, secundă cu secundă.

Poți, de asemenea, să scrii o scrisoare persoanei plecate sau să-i vorbești (poate chiar să strigi) cu voce tare, spunându-i tot ce-ți vine în minte.

Dacă simți că poți să te gândești și la alți pași, iată câteva recomandări pe care mulți oameni pe care-i cunosc le-au considerat utile în diferite momente ale suferinței. Totuși:

Așteaptă-te ca valul de emoții să revină. E probabil ca suferința ta să reapară atunci când ajungi la clipe de răscruce pe care ți-ai fi dorit să le împărtășești cu persoana dragă. Gândește-te la un mod nou prin

care să păstrezi persoana dragă aproape de tine în aceste momente. Să ai o poză de-a ei la tine când te căsătorești. S-o menționezi în discursuri. Să-i dai numele ei copilului tău sau să-i pui poza în camera copilului. Să-i scrii o scrisoare în care să-i dai ultimele vești.

CUM SĂ-I AJUȚI PE CEI CARE SUFERĂ ÎN URMA UNEI PIERDERI

Deseori ne îndepărtăm de oamenii care au trecut printr-o pierdere, presupunând că au nevoie de spațiu. Dacă facem cu toții asta, atunci acea persoană va rămâne singură. Dacă știi pe cineva care jalește, spune-i că ești acolo pentru ea, că te gândești la ea, apoi vezi dacă îți acceptă ajutorul.

Poate fi dificil să-ți dai seama cum poți ajuta pe cineva care suferă după pierderea cuiva drag, dar iată câteva sfaturi.

Pentru copii și adolescenți:

Arată-le că orice emoție este validă. Copiii au nevoie de cineva cu care să comunice. Arată-le cum să-și elibereze emoțiile. De exemplu, dă-le voie să fie furioși. Îi poți duce undeva unde pot să țipe cât de tare vor – spune-le că acela poate fi locul pentru descărcarea furiei. Pune-i să sară în sus și-n jos ca să-și elibereze această emoție. Arată-le tehnica 54321 (capitolul 11) ca să se ancoreze atunci când se simt copleșiți și un exercițiu de respirație (capitolul 12) care să-i ajute să se relaxeze. Respiră odată cu ei. Fii sigur că au înțeles să-ți vorbească despre orice au nevoie, oricând au nevoie.

Dacă cunoști o persoană tânără care a pierdut pe cineva și pare furioasă, deconectată sau în orice alt fel, te rog să fii mereu atent la ea. Te rog să nu presupui că felul în care se poartă se datorează faptului că e un „copil rău” sau un „adolescent cu probleme”. Chiar dacă îți spune că se simte bine, te rog să nu uiți ce poate simți, de fapt, în sinea sa.

Încearcă să rămâi consecvent. Așa cum am spus mai devreme, un deces poate implica mai multe pierderi. În cazul copiilor și adolescenților, clienții mei deseori descriu acest lucru ca pe o pierdere a copilăriei, a inocenței, a casei, a școlii și a altor aspecte de care erau înainte dependenți. Încearcă să reduci la minimum schimbările prin care trebuie să treacă, precum și povara responsabilității pe care sunt nevoiți s-o poarte – copiii și adolescenții trebuie deseori să aibă grijă de frații și de surorile lor mai mici, precum și de îngrijitorul care întâmpină dificultăți.

Găsește modele de urmat. Copiii și adolescenții care-și pierd mama spun aproape întotdeauna că și-au pierdut modelul feminin – cineva care le poate arăta cum e să fii femeie. Același lucru e valabil și pentru tați. Indiferent pe cine ar pierde un copil, asigură-te că are modele de urmat pentru fiecare aspect al identității sale. De asemenea, dacă poți, ajută-l să cunoască persoane (din viața reală sau din povești) care au suferit o pierdere și care trăiesc acum vieți împlinite, ca să vadă că putem jeli în prezent, dar putem totuși să creștem și să avem un viitor.

Pentru toată lumea:

Recunoaște-le pierderea. Poți să spui „a murit“. De exemplu: „Îmi pare rău că _____ tău/ta a murit“. Asta simbolizează faptul că poți vorbi cu ei, că poți tolera conversația. Evită exprimările de tipul: „Se află într-un loc mai bun“, „E momentul să treci peste asta“ sau „Nu te concentra pe partea rea, gândește-te la toate lucrurile pentru care trebuie să fii recunoscător“. Poți face asta chiar dacă e vorba despre un copil. Conversația deschisă și susținerea sunt importante la orice vârstă.

Fii disponibil să asculți ce-ți spune cineva despre felul în care se simte. Dacă pare în regulă, întreabă: „Ai vrea să vorbim despre _____?“, transmițând clar că este în regulă dacă *nu* vrea să vorbească și că, dacă întrebi cum se simte, nu te aștepti să-ți răspundă:

„Sunt bine, mulțumesc“. Fii pregătit să stai în tăcere cu cineva dacă asta-și dorește și, de asemenea, să participi activ la conversațiile despre persoana care a murit.

Știu că pare un lucru evident, dar, dacă o rudă a unei cunoștințe se sinucide, lasă-te ghidat de acea persoană. Oamenii își răspund, uneori, la o mie și una de întrebări pe care și le pun și ei, la rândul lor, și pe care încearcă să le înțeleagă, așa că nu-i asalta.

Oferă susținere practică. Pregătește-i și du-i ceva de mâncare din când în când. Oferă-te să ai grijă de animalele de companie sau de copii. Oferă-te să stai cu persoana îndurerată dacă asta o va ajuta să se simtă mai în siguranță. Uneori, oamenilor li se pare greu să răspundă la întrebarea „Cum pot să te ajut?“ Așa că, în schimb, ai putea spune: „Mi-ar plăcea să-ți pregătesc cina – este în regulă?“ Sau, pur și simplu, gătește și du-i ceva de mâncare.

Dacă nu-i poți fi alături ca să-i oferi iubire și siguranță, îi poți trimite niște lucruri care să creeze un mediu plăcut în casă. De exemplu, îi poți pregăti un pachet cu o pătură sub care să se cuibărească, ceva care miroase frumos și/sau are un gust bun sau o carte care vorbește despre durere. Un volum pe care-l recomand deseori este *It's OK That You're Not OK (E OK să nu fii OK)* de Megan Devine.

Admite faptul că asta s-ar putea să dureze mult timp. Fii disponibil pe termen lung și amintește-ți de zilele importante, cum ar fi aniversările sau orice sărbătoare care vine și ar putea fi problematică. Amintește-i acelei persoane că te gândești la ea.

Nu-ți fie frică să vorbești într-o lumină pozitivă despre persoana care a murit, de exemplu: „Îți amintești când _____ m-a învățat să _____? Când a făcut acea _____. Îmi amintesc de asta cu drag“.

Nu-i judeca pe oameni pentru modurile în care jelesc. Indiferent dacă oamenii aleg să jelească în public sau în privat, dacă postează poze pe conturile lor de pe rețelele de socializare sau țin totul pentru ei, este

durerea lor și alegerea lor. Treaba noastră e să le fim alături, nu să-i judecăm.

SINGURĂTATEA

Serios, ce este umanitatea, dacă nu o familie de familii?

VIVEK MURTHY

O experiență des resimțită în urma despărțirilor, a decesului unei persoane dragi și a multor altor evenimente pe care le-am menționat – cum ar fi bullyingul, sentimentul că nu ne integrăm sau că nu suntem acceptați acasă, la școală, în comunitate sau în lume în general – este singurătatea.

Chiar și înainte de COVID-19, se estima că 9 milioane de oameni se simțeau deseori sau întotdeauna singuri în Marea Britanie. Singurătatea este o parte normală a experienței umane, dar acum a atins niște proporții colosale.

În doze mici, singurătatea poate părea tulburătoare. Atunci când devine cronică (parte din viața ta de zi cu zi), studiile arată că este la fel de periculoasă pentru sănătatea noastră cum sunt cincisprezece țigări fumate pe zi și mai periculoasă ca alți factori, cum ar fi lipsa exercițiului fizic, consumul de alcool, tensiunea arterială anormală și obezitatea, care sunt semnalați constant în cercetări și știri ca fiind responsabili de creșterea mortalității.⁴ Este, de asemenea, și un factor care cauzează anxietate, depresie, dependență de droguri și alcool și crește riscul de demență.

DE CE?

Relațiile ne protejează în multe feluri.

Faptul că ne aflăm în preajma oamenilor cu care suntem conectați ne face să ne simțim bine. Este un fapt. Relațiile oferă ATÂT sprijin emoțional și practic – care ne ajută să gestionăm stresul –, CÂT ȘI forța de a ne purta într-un mod care previne stresul. De

exemplu, oamenii apropiați te fac să ai mai multă grijă de tine și să fii mai mândru de faptul că-ți îngrijești trupul și sufletul. Te pot susține să faci sport și-ți atrag atenția atunci când pari obosit și ai nevoie de o pauză. Îți oferă diverse „roluri” care-ți sporesc stima de sine și-ți conturează un obiectiv: „Eu sunt prietenul care ajută”, „Eu sunt cel care vorbește cu ceilalți despre problemele lor”, „Aduc veselie și spontaneitate. Oamenilor le place asta”.

Lipsa relațiilor înseamnă lipsa acestor factori pozitivi.

Atunci când suntem singuri, reacția la pericol se activează (informându-ne că avem nevoie să ne întoarcem la grup) și ne poate da insomnii. Dacă strămoșii noștri dormeau singuri, aveau un somn iepuresc, trezindu-se de multe ori ca să fie cu ochii-n patru la pericole.

Singurătatea poate fi epuizantă, făcându-ne mai vulnerabili la alți factori de stres din viață și, de asemenea, mai puțin motivați în a încerca să schimbăm ceva. Astfel se poate crea un cerc vicios.

E important să reții că singurătatea nu are o legătură directă cu numărul oamenilor aflați în jurul tău, într-un moment sau altul.

SINGURĂTATE VERSUS SOLITUDINE

Uneori poți să fii complet izolat de alții și profund recunoscător pentru această solitudine. Ai observat asta? Petreci o seară de unul singur – colegii tăi de apartament au ieșit în oraș – și poți, în sfârșit, să citești, fără să fii întrerupt, cartea pe care ai ținut-o la capul patului timp de o lună. O binecuvântare. Sau îți planifici o excursie într-un loc liniștit, sau o vacanță la țară unde n-ai semnal și (dacă asta-ți place) începi imediat să te relaxezi.

Alteori, poți fi într-o cameră plină de oameni, dar să te simți cea mai singură persoană de pe lume. Ai o problemă, ești înconjurat de oameni cu care ai putea să vorbești despre ea, dar ești convins că nu te vor

înțelege. Sau ai un partener cu care ți-ar plăcea să împărtășești niște noutăți îmbucurătoare sau un hobby, dar știi că acesta nu va fi interesat.

Singurătatea depinde de alegere (dacă ai ales să fii singur), de cât de mult va dura (se întrezărește un sfârșit?) și de gradul de conectare (cât de conectat te simți cu ceilalți).

De exemplu, persoana care petrece o seară singură sau care pleacă la țară încă se simte conectată la o rețea de relații. Știe că există oameni care o prețuiesc și care o înțeleg la doar un apel distanță, care vor fi acolo când ea va lua din nou legătura cu ei.

Acea persoană a ales distanța știind că încă este conectată. Totuși, oamenii care se simt singuri pe perioade mai lungi, fără ca asta să fie alegerea lor, s-ar putea să nu fie conștienți de existența unei plase de siguranță pe care se pot baza, formată din oameni care se gândesc la ei. La fel, persoana aflată în mijlocul unui grup ar putea să nu se simtă nici ea conectată, având impresia că e o insulă aflată într-o mare de oameni la care nu poate să ajungă.

Oamenii care trăiesc singuri – și care au pierdut legătura cu prietenii și familia sau au afecțiuni și/sau probleme de mobilitate ce fac mai greu accesul la comunitate – simt mult mai puternic singurătatea. Oamenii în vârstă sunt, prin urmare, mai vulnerabili în acest sens, pentru că au șansele cele mai mari să bifeze toate aceste aspecte, precum și posibilitatea să-și piardă auzul și/sau vederea, lucru care poate să afecteze în mod semnificativ relaționarea.

În timpul izolării din 2020, oamenii aveau toate condițiile să se simtă singuri, de vreme ce activitățile lor de zi cu zi și rețelele de sprijin dispăruseră. Știai că, înainte de pandemie, un om „obișnuit” din Marea Britanie își petrecea 80% din orele în care era treaz cu alți oameni?⁵ Sau că studiile au arătat cum, în timpul izolării, cele 14 procente ale oamenilor care spuneau că se simt singuri au crescut la 35% din întreaga populație a Marii Britanii?⁶

Îmi amintesc că am vorbit cu o prietenă dragă despre asta. Nu mai văzuserăm fețe de oameni și nu mai îmbrățișaserăm pe nimeni de atât de mult timp încât aveam momente în care ne întrebam dacă mai existam cu adevărat (altă experiență des întâlnită la cei care suferă de singurătate cronică). Amândouă ne gândiserăm la o frază pe care am auzit-o cândva: dacă un copac cade în pădure și nu-l aude nimeni, face oare vreun zgomot? Apoi am aplicat-o pe noi: dacă nimeni nu mă vede, aude sau atinge, eu chiar exist?

Ne-am dat seama că rețelele de socializare și apelurile video, deși erau un colac de salvare, erau un substitut slab pentru statul cu oamenii în viața reală. Diferența părea ca aceea dintre fast-food (satisfacția imediată, deseori urmată de o tolăneală) și o masă sănătoasă și nutritivă (arderii mai lente, care te susțin mai mult timp). Acum sunt mai sigură ca niciodată că acel contact digital nu ne oferă hrana emoțională sau contactul fizic de care avem cu adevărat nevoie.

Dacă simți vreodată că „tânjești după iubire“ sau „cerșești atenție“ și ai acces la oameni, te rog să-i alegi pe ei. Rețelele de socializare sunt un instrument util – un mod de a te conecta cu ceilalți atunci când ești departe –, dar nu reprezintă un înlocuitor.

CE PUTEM FACE ÎN LEGĂTURĂ CU SINGURĂTATEA?

Conștientizează dacă te simți singur. Singurătatea este un sentiment complex. Poate implica senzații de deconectare, vid interior, tristețe, frică, îngrijorare, resentimente și furie, iar uneori te poate face să te simți ireal, aproape ca și cum n-ai exista. Dacă ai vreodată aceste sentimente, ar putea să fie din cauză că te simți oarecum singur?

Dă-ți seama de unde apare singurătatea. Singurătatea ta e legată de o situație anume? Te-ai mutat în alt oraș sau o situație (cum a fost izolarea) ți-a schimbat viața într-un fel care implică să-ți faci

prieteni noi sau un plan de a intra în contact cu oameni? Dacă acesta este cazul, ce pași poți face astăzi ca să întâlnești oameni noi sau ca să ieși legătura cu prietenii vechi?

Mă întristează că suntem atât de mulți cei care ne simțim ca niște extratereștri, de parcă nu ne potrivim acestui loc.

Fără să ne dăm seama că omul care se află lângă noi se simte exact la fel.

Singurătatea ta este una de natură socială? Ai câțiva prietenii apropiați, dar simți că nu aparții niciunui grup mai mare? Sau ai un partener, dar, în afara acelei persoane, simți că nu mai există alții cu care să poți relaționa? Dacă acesta este cazul, care sunt hobbyurile, pasiunile și talentele tale? În ce grup te-ai putea înscrie astăzi? Un grup de plimbări în natură? Un club de lectură?

Singurătatea ta e de natură emoțională? Ai ceva ce vrei să împărtășești cu alții, dar nu poți? Cumva toți cei pe care-i știi au un partener, cu excepția ta, ceea ce te face să te simți singur în experiențele tale? Dacă acesta este cazul, s-ar putea să cauți prietenii mai intime și mai profunde. Cui poți să-i scrii un mesaj azi în care să-i spui: „Bună, putem vorbi?” sau „Am o zi grea astăzi”? Poate vrei să vorbești cu un terapeut?

Singurătatea ta este cronică? A devenit un mod de viață? Dacă da, începe să planifici pașii pe care vrei să-i faci ca să reiei încet-încet legătura cu ceilalți, iar asta te va ajuta foarte mult.

Planifică-ți cel puțin 10–15 minute pe zi de conversație față în față cu altă persoană. Inițierea contactului cu alții nu trebuie să includă faptul că-ți împărtășești durerea. „Ai chef de o cafea?” poate fi de ajuns. Ține minte, dacă persoana respectivă are treabă, asta nu înseamnă că nu vrea să te vadă. Planifică să vă întâlniți într-un moment convenabil.

Capitolul 17 este dedicat găsirii unui grup și a legăturilor care ți se potrivesc. Vorbește și despre munca de voluntariat, care este un mod frumos de a da

sens vieții tale și de a vedea impactul direct pe care-l ai asupra lumii.

Știu că atunci când te simți singur poate fi greu să te motivezi să te implici în aceste treburi. Așa că este în regulă dacă-ți ia ceva timp să pui în practică una dintre ideile din acea parte a cărții.

Dacă nu ai pe nimeni cu care să vorbești, alătură-te unui grup special conceput ca să-i facă pe oameni să vorbească, cum ar fi Side By Side, o platformă online deținută de UK Charity Mind, sau, dacă ai peste 60 de ani, poți fi pus în legătură cu cineva cu care să te împrietenești prin intermediul Age UK.

Caută proiecte locale menite să combată singurătatea. În Marea Britanie se testează așa-numitele „chatty benches” (băncuțe pentru pălăvrăgeală), astfel încât cine vrea să poarte o conversație își poate găsi acolo un partener. Mai există câteva „slow queues” (cozi care se mișcă încet) în supermarketuri, așa încât oamenii care nu se grăbesc pot sta de vorbă în timp ce-și așteaptă rândul la casa de marcat. Iar proiectul The Chatty Café, care presupune mese de „stat la vorbă” (asemănătoare cu băncuțele de mai sus), este implementat în peste 900 de cafenele din toată țara.

Observă-ți monologul interior pesimist și anxietatea socială. Mulți oameni cred că e rușinos să admită că se simt singuri, ca și cum ei ar fi de vină: „De ce nu pot să socializez sau să mă descurc ca alții?”; „Nimeni nu pare să se simtă așa, toți ceilalți fac totul să pară așa ușor”; „Sigur e ceva în neregulă cu mine”; „Probabil mi se întâmplă asta din cauză că ceilalți nu mă plac”.

Dacă ai avut astfel de gânduri, îți garantez că nu te frământă doar pe tine și că sunt absolut neadevărate. Singurătatea este peste tot și, pentru că lumea n-o poate vedea, deseori nu știe când să ofere sprijin în plus.

Dacă ai multe monologuri interne critice sau suferi de anxietate, capitolele 6, 7 și 8 îți vor explica aceste

experiențe, iar partea a III-a îți va arăta cum să te liniștești singur și să te distanțezi de gândurile tale.

Mergi la masaj. Atingerea fizică poate să ne calmeze reacția în fața pericolului. Dacă îți permiți asta, este un mod minunat de a-ți relaxa corpul.

DACĂ NU TE SIMȚI SINGUR ACUM...

Nu e nicio rușine să admiți că te simți singur.

... e foarte probabil să știi pe cineva care se simte în acest fel. Poate un prieten, unul cu care n-ai mai vorbit de ceva vreme sau chiar și acela care ți-a trimis recent un mesaj plin de emoticoane spunându-ți că se simte bine, ascunzând ceea ce simțea în sinea lui. Poate că persoana lângă care ai stat de curând în autobuz se simțea singură, ca și persoana care ți-a făcut cafeaua de dimineață sau care te-a ajutat în supermarket, poate. Singurătatea nu este vizibilă. Dar este peste tot. Și nu ne putem baza pe faptul că ceilalți ne vor spune ce singuri se simt.

Vezi ce mai fac persoanele pe care le cunoști. Trimite mesaje, stabilește ieșiri, asigură-te că oamenii știu că-ți place să intri în legătură cu ei și că-ți place de ei. Mai ales cu cei care știi că riscă să se simtă singuri. Oricine are probleme de mobilitate, cei bătrâni, oamenii care trăiesc singuri, părinții cu nou-născuți, oamenii care au o grămadă de lucruri pe cap, oamenii cu probleme de sănătate mintală.

Ia legătura cu oameni pe care nu-i cunoști (dacă pare în regulă să faci asta). Începe conversații în autobuz sau în cafenele, stai pe băncile rezervate vorbăreților, salută-i pe oameni sau pur și simplu zâmbește-le celor de pe stradă. Dacă locuiești într-o clădire cu oameni în vârstă sau izolați, oferă-te să le faci cumpărăturile, treci să le lași ceva ce-ai gătit, salută-i. Oferă-ți timpul făcând voluntariat în organizații de caritate care au de-a face cu singurătatea, cum ar fi British Heart Foundation, Age

UK sau Crucea Roșie. Nu știi niciodată cine va beneficia de pe urma acelui moment de conexiune.

Atinge-i pe oameni! Cu aprobarea lor și odată ce totul este în siguranță cu COVID-19, bineînțeles. De exemplu, îmbrățișează-i pe oameni când îi saluți și când îți ieși la revedere. Dacă cunoști persoana suficient de bine, ține-o de mână ușor sau atinge-i mâna dacă-ți spune că e supărată. Dacă pare în regulă și este genul de relație în care acest lucru ar fi acceptabil pentru ambele părți, oferă și un masaj. Obişnuiam să lucrez cu adulți vârstnici care aveau demență; le făceam masaj în palmă cu ulei esențial de roiniță (care se presupune că ajută gândirea) și ei spuneau că se simțeau mai conectați și mai calmi după asta, știind că nu erau singuri.

FĂRĂ REGULI NOI

Nu voi adăuga întrebări sau reguli adiționale la sfârșitul acestui capitol, deoarece cred că e nevoie acum de un moment de pauză – un moment dedicat ancorării și calmării. Un moment sau mai multe să reflectezi la ce ți-a venit în minte în timp ce citeai asta. Chiar scriind aceste cuvinte, mi s-a declanșat o reacție fizică în corp, iar eu, deși am studiat și lucrat în psihologie, am avut parte de terapie la rândul meu de ceva vreme. Așa că te rog să fii blând cu tine acum.

Acest capitol încheie prima parte a acestei cărți. Acum ai dobândit o înțelegere destul de bună a multiplelor straturi care ne modelează identitatea. Sper că am fost destul de clară cu faptul că primele straturi din experiența noastră ne influențează capacitatea de a suporta evenimentele ulterioare din viață, la fel și capacitatea de a înțelege lumea și locul nostru în ea.

OK, hai să facem o pauză. Lasă cartea deoparte. Du-te și fă ceva ce-ți place. Îți recomand să alegi una dintre următoarele variante:

☒ Sari de câteva ori ca să-ți pui energia în mișcare și să te scuturi de unele lucruri care au ieșit la iveală.

☒ Pune niște muzică sau aprinde o lumânare și respiră.

☒ Sau ia o foaie de hârtie și scrie, exprimându-ți sentimentele în cuvinte, apoi recitește ce-ai scris sau rupe foaia și fă ceva care să-ți favorizeze ancorarea sau poate ceva zgomotos. Orice ai nevoie să faci.

Uneori suntem atât de hotărâți să ne „vindecăm”, încât absorbim toate sfaturile pe care le putem găsi și lucrăm în exces, fără întrerupere. Asta poate fi contraproductiv. Fă pauze. Lasă cărțile de dezvoltare personală la o parte și respiră. Trăiește-ți viața. Nu te consuma făcând ceea ce e menit să te calmeze, să te liniștească și să te facă să te simți mai bine cu privire la tine și la lume.

UN MESAJ PENTRU TINE

Bravo! A fost o călătorie strașnică, nu-i așa? Au fost multe lucruri. Știu. Iar a fi om chiar asta înseamnă. Foarte multe lucruri! Suntem modelați în mod constant. Fiecare moment din fiecare zi are un impact asupra identității noastre; fiecare conversație pe care o porți în afara acestei cărți, în viața reală, și fiecare propoziție pe care o citești aici.

Poți citi prima parte a acestei cărți și poți crede că am intrat cu toții în bucluc. În unele privințe, chiar e adevărat. Cred că mulți dintre noi suntem configurați să dăm greș sau să simțim că dăm greș. Dar în alte privințe, nu e deloc adevărat. Dificultățile, grijile și adaptarea sunt experiențe profund umane care trebuie normalizate.

Îmi dau seama că, atunci când citim despre cât de multe lucruri ne pot afecta, când le vedem scrise negru pe alb, realitatea acelor cuvinte poate fi înfricoșătoare. Totuși, nu toată lumea e afectată de absolut toate lucrurile pe care le-am menționat; toți avem combinația noastră unică de provocări și victorii. Două persoane pot să ducă vieți foarte similare și să aibă reacții emoționale foarte diferite.

Suntem cu toții o mie și unul de lucruri și însemnăm mult mai mult decât detaliile despre care am scris în această secțiune. Acestea sunt, pur și simplu, niște aspecte orientative care explică principalii factori care ne modelează, ca să normalizeze orice strategii de *coping* pe care le-ai avea, când crezi că nu ești suficient de bun, dar alții sunt, sau ai întors perspectivele negative ale societății împotriva ta.

Și chiar și atunci când ne simțim la pământ – ghici ce? Suntem oameni! Și întotdeauna putem face ceva ca lucrurile să pară mai ușor de suportat în acel moment (chiar dacă asta înseamnă pur și simplu să nu ne mai pedepsim pentru orice) și mult mai ușor de gestionat pe termen lung – de aici și restul cărții!

Până și creierul nostru se poate modifica. De exemplu, meditația schimbă nu numai felul în care creierul nostru procesează informația, ajutându-ne să rămânem prezenți și să filtrăm informațiile care ne distrag atenția, ci și forma și structura creierului înseși. Studiile neurologice au arătat că este posibil să consolidezi părți ale creierului să fie mai groase și mai puternice, și să le dezactivezi pe acelea care vrei să fie mai puțin active (de exemplu, centrul fricii). Aceste schimbări pot fi observate la numai două săptămâni după începerea unei practici zilnice, așa că ține minte că reacțiile tale emoționale nu sunt bătute în cuie.⁷

Dacă aș fi crezut că suntem băgați până peste urechi în probleme și n-avem cum să ieșim, n-aș fi scris această carte. Dar *știu* că oamenii au nuanțe, merită să fie înțeleși, deci există *mereu* speranță.

Scopul meu în Prima parte nu a fost să insuflu ideea că suntem cu toții niște victime. Când ne simțim victime, ne pierdem imediat puterea. Când ne dăm seama că am supraviețuit unor situații de viață supărătoare, când ni se dau informațiile de care avem nevoie să ne înțelegem pe noi și ce ni s-a întâmplat, și când relaționăm cu oamenii din jurul nostru care au trecut prin ceva asemănător – fie ca să creăm un sentiment comun de compasiune și anduranță, fie ca să

creăm un colectiv care poate face schimbări în mod activ –, devenim mai puternici.

Putem să găsim o poziție de echilibru din care fie să înaintăm pas cu pas, fie să facem salturi mari înainte ca să ne găsim liniștea sufletească sau viitorul pe care ni-l dorim. Ambele sunt la fel de valide, apropo; toți mergem în propriul nostru ritm, iar propriul ritm este cel ideal.

Înainte să trecem la următoarea secțiune, „De ce ești încă aici“ (cu alte cuvinte, ce anume te ține blocat), aș vrea să faci ceva. Este important, pentru că face legătura dintre primele două părți ale cărții. Este un lucru care o va personaliza și va face astfel încât să-ți cunoști convingerile și experiențele specifice cu care te confrunți zi de zi. Ia-ți un răgaz să te gândești la toate astea. Nu trebuie să dai răspunsuri perfecte și s-ar putea să nu le formulezi ușor, dar răspunde cât de bine poți.

CONVINGERILE CARE AR PUTEA SĂ INFLUENȚEZE FELUL ÎN CARE TE VEZI PE TINE, PE CEILALȚI ȘI LUMEA

Când creștem, suntem expuși la multe convingeri diferite, fie că noi credem în ele sau nu. Aceste convingeri ar putea să influențeze felul în care ne vedem pe noi, pe ceilalți și în care vedem lumea înconjurătoare. Voi înșira câteva subiecte și vreau să scrii primele lucruri care-ți vin în minte, așa că te rog să răspunzi la următoarele:

Care a fost principala critică pe care ai auzit-o de la cei mai apropiați membri ai familiei legată de corpurile altor oameni? Care era cel mai rău lucru pe care-ți amintești că l-ai auzit sau văzut cu privire la propriul corp? Ce comentarii critice ai auzit? Ce ai învățat în copilărie despre:

1. Corpuri. Ce ți s-a spus despre corpul tău sau despre corpurile altora și despre cum „ar trebui“ să

arate un corp? Ce era considerat bun/foarte bun și ce nu?

2. Gen. Ce ți s-a spus despre gen? Ce ți s-a spus despre genul cu care te-ai născut și despre cum ar trebui să te porți? Ce ți s-a spus despre alte genuri și cum au voie să se poarte? Ce era acceptabil pentru aceștia?

3. Iubire. Cum era manifestată iubirea acasă? Cine o arăta? Ce cuvinte ai folosi ca să descrii iubirea? Cum era descrisă acasă? Ți dorești acel gen de iubire?

4. Alți oameni. Cum îi descriau membrii familiei tale și prietenii de familie pe alți oameni, în copilăria ta? Ți s-a spus că poți avea încredere în ei? Sau ți s-a spus să-i eviți?

5. Prietenii. Cum erau prietenii din copilăria ta? Te-au făcut să te simți bine? Cum se vorbea despre ele?

6. Sexualitate. Cum era descrisă sexualitatea în copilăria ta? Cum ți s-a vorbit prima dată despre ea? Ce ai învățat despre ce era „bine” sau „acceptabil”? Ce ai învățat că ar trebui să faci sau că era bine pentru tine? Dar despre ce aveau alții voie să facă?

7. Abilități. Ce ai învățat despre corpurile care erau „mai bune” și care puteau fi incluse în activități, petreceri, jocuri? Ce ai auzit despre persoanele care erau diferite din punctul de vedere al abilităților? Se făceau glume pe seama lor? Care erau mesajele pe care le azeai?

8. Rasă. Cum se vorbea despre rasă în copilărie? Era ignorată? Se vorbea mult despre ea? Ai auzit vreodată glume legate de rasă? Care erau mesajele pe care le azeai? Se vorbea despre vreo rasă ca fiind „mai bună” sau „mai rea”?

9. **Clasă.** Cum se vorbea despre clasa socială și bani în copilăria ta? Anumiți oameni erau mai bine văzuți pentru că aveau mai mulți bani? Erau priviți ca fiind dintr-o clasă „mai bogată” sau „mai săracă”?

10. **Ce anume face un om să fie „suficient de bun” sau „valoros”.** Ce mesaje ai primit despre cineva bun? Cine merită iubire, prietenie sau admirație? Arătau acești oameni într-un anumit fel? Aveau anumite lucruri? Poți să-i descrii?

Aș vrea acum să completezi aceste fraze:

Cred că sunt (alege trei cuvinte pozitive prin care să te descrii):

Cele mai drăguțe trei lucruri pe care mi le-a spus vreodată cineva sunt:

Uneori mi-e teamă că sunt (scrie încă trei cuvinte):

Ca să mă simt suficient de bun, cred că trebuie să (scrie ce trebuie să realizezi sau să schimbi; dacă nu crezi că trebuie să schimbi ceva, atunci scrie: „Nimic. Sunt deja suficient de bun”):

Am preluat ideile de mai sus de la _____ . (Ți-a spus cineva asta? A venit de la o singură persoană sau din mai multe surse?)

Trei dintre cele mai urâte lucruri pe care mi le-a spus cineva vreodată au fost:

Cele mai importante trei persoane sau ființe din viața mea sunt:

Aceste ființe mă fac să mă simt:

Aceste liste te vor ajuta să înțelegi cum au legătură directă cu tine următoarele câteva capitole.

Acum, că ai citit prima parte și ai completat răspunsurile la întrebările de mai sus, înțelegi de ce e inevitabil să fim atât de preocupați de ceea ce cred alți oameni despre noi? De ce faptul că oamenii din jur ne apreciază contează al naibii de mult?

Cei mai mulți dintre noi am învățat să ne îndoim de noi și de meritele noastre, iar nesiguranța noastră a făcut ca opiniile altora să fie importante – să reprezinte o posibilă „grațiere” sau un metaforic deget mare îndreptat în jos al unui împărat roman.

Iată acum și ultima sarcină pentru tine: te rog să-ți scrii cronologia personală. Nu vreau să faci încă nimic cu răspunsurile la aceste întrebări. Îți voi explica de ce te-am rugat să completezi acest exercițiu la sfârșitul capitolului 9.

Încercuiește intervalul de vârstă în care te situezi. Unde te aștepți să fii în viață la următoarele vârste? Ce crezi că trebuia să fi realizat deja, să ai deja și din ce fel de grupuri ar fi trebuit să faci parte? Ce vei realiza, ce vei avea și din ce grupuri vei face parte de-acum încolo? Răspunsurile se pot referi la așteptările de la locul de muncă, la cine ar trebui să fii tu ca persoană și cum ar trebui să te porți, la procesele de vindecare, la ieșitul la întâlniri, la familie, la bunurile tale, la felul cum arată corpul tău și la felul în care se simte, la ieșirea la pensie, la banii pe care îi ai, la încrederea în propria persoană și la orice alt lucru pe care-l speri sau la care te aștepți să se întâmple.

La 20 de ani mă așteptam să...

La 30 de ani

La 40 de ani

La 50 de ani

La 60 de ani

La 70 de ani

La 80 de ani

La peste 90 de ani

OK, deci acum știi cum e posibil să te fi modelat lumea *exterioară*. Ești gata acum să înveți despre cum lumea ta *interioară* îți modelează, la rândul ei, experiențele? Dacă da, să începem!

Dr. Soph xx

[illegible]

PARTEA A II-A

De ce ești încă aici

Partea I ți-a arătat, sper, felul în care familia și condiționarea socială ne modelează reacțiile emoționale cu privire la lume. În această parte vom analiza lucrurile care ne țin pe cei mai mulți dintre noi blocați și ne fac să ne simțim ușor nesiguri sau de-a dreptul anxioși.

Din experiența mea, cele două motive principale pentru care oamenii se simt blocați au legătură cu o lipsă de educație în ce privește emoțiile și gândurile și cu dificultățile întâmpinate în relații.

Primele patru capitole ale Părții a doua au ca scop să te facă să-ți înțelegi lumea interioară, învățându-te ce sunt emoțiile și gândurile, ce este reacția „luptă–fugi–nu mișca–supune-te“ (*fight-flight-freeze-fawn*), ce tehnici de *coping* (adaptare) uzuale ne fac să ne simțim mai rău și cum să ne înțelegem mai bine vocea critică.

Ultimul capitol vorbește despre întâlniri romantice, iubire și despre felul în care stilurile noastre de atașament de la începutul vieții determină cu cine alegem să ieșim în oraș și cum ne purtăm în relații. Vorbim și despre felul în care tehnologia modernă, deși ne oferă mai multe opțiuni de *dating*, face de fapt mai dificilă alegerea unei persoane.

Partea a II-a îți va arăta și cum se reflectă, în viața noastră, experiențele pe care le-am explorat în partea I. Cum se infiltrează în fiecare gând și emoție. Cum apar

în relațiile și comportamentele noastre, în mod repetat, și cum le putem face față tuturor.

Spre deosebire de cele din partea I, subiectele din această secțiune sunt idei relativ separate. Prin urmare, le poți parcurgi în ordine sau pe sărite, începând de unde vrei. Îți recomand să le citești pe toate, la un moment dat. Totuși, nu este nicio grabă!

CAPITOLUL 6. Emoții, gânduri și predicții

CE SUNT EMOȚIILE?

Emoțiile sunt niște senzații fizice. Ele își au originea în corpul tău și apar dincolo de controlul tău conștient. Uneori apar încet, în liniște, și abia dacă le observi. Alteori, ele vin brusc și te lovesc atât de tare, încât seamănă cu o bombă: te smulg din momentul prezent și te aruncă într-o cădere liberă în spirală.

Majoritatea oamenilor cred că emoțiile apar ca răspuns la lucrurile „bune” și „rele” care se întâmplă în viață, ca produse secundare ale experiențelor noastre: bucurie, încântare și interes atunci când avem parte de ceva ce ne place; tristețe, furie și anxietate, atunci când nu ne place ceva. Asta este parțial adevărat.

Puțini oameni își dau seama că emoțiile au un scop.

Emoțiile creează în noi energia de care avem nevoie ca să ne îndreptăm spre lucrurile care ne țin în viață și să evităm lucrurile care ne-ar putea omorî.

<p>Dacă nu învățăm ce sunt emoțiile și gândurile, deseori interpretăm greșit cele mai normale experiențe care se întâmplă în interiorul nostru.</p>

SCOPUL EMOȚIILOR

Așa cum am învățat, suntem produsul a milioane de ani de evoluție.

Suntem aici pentru că strămoșii noștri au găsit moduri în care să supraviețuiască amenințărilor

aproape constante din mediul lor înconjurător. Și, de asemenea, pentru că au găsit suficiente recompense (lucruri care ne fac să ne simțim bine și care ne sporesc șansele de supraviețuire).

Pentru strămoșii noștri îndepărtați, amenințările și recompensele erau destul de clare: un tigru în apropiere, să rămâi fără mâncare, să fi izgonit din comunitate... Toate aceste amenințări erau potențial letale.

Recompensele, în schimb, se reduceau în mare la: siguranță, mâncare, socializare și... ei bine, sex.

Când strămoșul nostru se simțea amenințat, simțea ceva ce noi numim:

☒ **anxietate** – care i-a dat abilitatea de a-și face griji cu privire la ce putea să se întâmple în continuare;

☒ **furie** – care i-a dat energia și pornirea să înfrunte o amenințare și să lupte ca să-și protejeze resursele sau alte bunuri;

☒ **frică** – ce l-a făcut s-o ia la goană din calea pericolului (sau l-ar fi făcut să „înghețe” pe loc, lucru care are utilitatea sa, despre care vom vorbi în capitolul următor).

Dacă strămoșii noștri ar fi acționat într-un fel care i-ar fi putut îndepărta de grup – poate nu-și mai aduceau contribuția la comunitatea lor sau jigneau un lider de clan care avea puterea de a-i exclude – ceea ce numim acum „rușine” și „vinovăție” i-ar fi făcut să-și corecteze comportamentul și să îndrepte situația. Da, acea senzație chinuitoare, pe care sunt sigură că ai trăit-o la un moment dat, probabil a salvat viețile strămoșilor noștri.

Când apăreau posibilele recompense, bucuria, interesul și entuziasmul îi ajutau să le obțină.

Deși strămoșii noștri erau poate anxioși, furioși sau temători în fața pericolelor și bucuroși, încântați sau excitați cu privire la mâncare, prietenie și împerechere, mai există un aspect.

Ca să rămână în siguranță, nu așteptau să ajungă tigru în pragul lor, să li se termine mâncarea sau să se trezească afară, în frig, înainte să reacționeze la amenințări. Asta putea fi o greșeală fatală. În schimb, creierul lor s-a dezvoltat să prevadă ceea ce avea să se întâmple în continuare, anticipând pericolele și recompensele înainte ca acestea să apară, pregătindu-și o reacție fizică pentru a-și asigura supraviețuirea.

Supraviețuirea lor a depins de faptul că fugeau la primul sunet care putea anunța venirea unui prădător și că nu rămâneau suficient de mult în loc ca să afle dacă au avut sau nu dreptate.

Fugi ca să rămâi în viață, pune întrebări mai târziu.

E posibil ca noi să nu fim nevoiți să înfruntăm un tigru care rătăcește printre noi. Nu ne facem griji prea mari că ne va intra cineva în casă, ne va lua toată mâncarea și ne va lăsa să murim de foame. Dar și noi avem reacții emoționale care apar ca răspuns la predicțiile noastre.

Când înfruntăm un pericol pe care l-am anticipat – străinul necioplit de pe stradă care pare să provoace un conflict sau momentul în care primim un mesaj de la muncă sau de la un partener care ne transmite „Trebuie să vorbim” –, apar hormonii de stres cum ar fi cortizolul și adrenalina, pregătindu-ne de luptă sau de fugă. Atunci când avem de-a face cu o potențială recompensă – iubitul, masa delicioasă, o promovare la muncă –, apar substanțele din creier care ne fac să ne simțim bine, hormonii numiți dopamină, serotonină și oxitocină făcându-ne să ne îndreptăm cu încântare spre acel lucru.

Creierul nostru ne pregătește pentru lucrurile pe care crede el că trebuie să le înfruntăm.

Ce înseamnă predicțiile?

Până în prezent, au fost propuse numeroase teorii ale emoțiilor. Preferata mea este însă teoria emoțiilor construite, elaborată de profesorul Lisa Feldman Barrett, din care am învățat următoarele...

În acest moment, creierul tău nu reacționează la lume. Nu reacționezi la aceste cuvinte sau la mediul în care te afli. Nu, creierul tău ți-o ia înainte, prezicând ce se va întâmpla în continuare. Prezice cuvintele care vor fi în această propoziție și ce evenimente vor avea loc în jurul tău.

Dacă aș schimba brusc metoda, spunând că, în limba engleză, un grup de bufnițe se numește *parliament* (adică „parlament“, ceea ce e o chestie foarte tare), îmi imaginez că ai fi surprins – emoția care apare ori de câte ori predicțiile noastre sunt greșite.

Furia ne dă energia să ne luptăm cu nedreptatea. Anxietatea ne dă abilitatea de a ne face griji cu privire la un viitor nesigur și de a ne pregăti pentru lucrurile care ar putea să meargă prost. Rușinea și vinovăția ne determină să ne întreținem relațiile, evitând respingerea și durerea singurătății. Toate emoțiile noastre au un scop: ne determină să facem ceea ce trebuie ca să rămânem în viață și, de asemenea, să prosperăm.

Dacă prin fereastra ta ar da cineva buzna chiar acum, făcând geamul țândări, ai tresări. O reacție bruscă față de pericol s-ar ivi în corpul tău, făcându-te să sari de pe scaun. Asta s-ar întâmpla, deoarece creierul tău nu a prevăzut așa ceva.

Oriunde ai fi, orice ai face, creierul tău efectuează încontinuu predicții, iar emoțiile tale apar ca reacție la acestea.¹ Dar cum reușește asta?

Să-ți dau un exemplu.

Imaginează-ți că ești la tine acasă, singur. Este noapte. Auzi un zgomot afară.

Creierul este deja cu un pas înaintea ta, prezicând ce se va întâmpla în continuare. Iar aici vine partea importantă: **ca să facă predicții, el apelează la memorie**, care se bazează pe cine ești, pe ce ți s-a mai întâmplat în trecut, pe ce ai fost învățat, poate și pe articole citite sau filme văzute recent. Caută informațiile pe care le are despre case, perioade nocturne și zgomote necunoscute. Și, dintr-odată, dă

peste un film horror pe care l-ai văzut cu ani în urmă, despre persoane care dau buzna în case.

„Ah! Prevăd un hoț“, spune creierul tău.

Această predicție face să-ți apară în minte o simulare (o imagine mentală) a unui hoț în casa ta. Poate e unul din desene animate, cu o bluză în dungi și cu o mască peste ochi, sau poate e un criminal în serie care mânuiește un cuțit. Asta se întâmplă dincolo de nivelul conștient, dar simularea îți determină toate simțurile să reacționeze ca și cum hoțul ar fi într-adevăr acolo.

Deodată, auzi mai multe zgomote. Poate chiar vezi ceva mișcându-se. Ai putea chiar să crezi că vezi pe cineva, atât de puternic este efectul predicției și al simulării. Corpul tău începe să se pregătească de reacție – în acest caz, să fugă sau să lupte pentru viața sa.

În vreme ce inima ta bate cu putere, hoțul fie apare, fie nu. Dacă într-adevăr apare, treci la acțiune, urmează alte predicții, emoții și reacții.

Dacă nu apare nimeni – poate n-a fost nimic, poate o pisică a trântit ceva –, creierul tău procesează diferența dintre predicție și eveniment, actualizându-ți memoria să raționeze că nu toate zgomotele înseamnă hoți; ele înseamnă uneori pisici. Sau vânt, sau ploaie.

Te simți ușurat, dar ai rămas cu o senzație de agitație în corp.

Orice s-ar întâmpla, resimți frică. Frică venită nu din mediul înconjurător, ci din reacția ta la predicția creierului tău.

Acest exemplu ilustrează clar o situație în care s-ar fi putut întâmpla ceva periculos din punct de vedere fizic. Dacă îl înlocuiești pe hoțul din casa ta cu o plimbare prin pădure noaptea și auzi un foșnet în tufișuri – „Un șarpe!“ –, rezultatul ar fi același: anxietate și frică.

Aș fi putut sugera un scenariu mai subtil. Aș fi putut vorbi despre ce s-ar întâmpla dacă ai avea de ținut o prezentare la muncă și, pe baza experiențelor și

temerilor tale din trecut, ai prezice în mod pripit că vei face un lucru înfiorător de jenant.

Sau ce s-ar întâmpla dacă ai vedea că fostul/fosta a apreciat poza altei persoane (pe care ai suspectat dintotdeauna c-o place), iar creierul tău ar prezice că asta înseamnă că și-a găsit pe altcineva.

Sau acel moment în care îți dai seama că bateria telefonului tău e pe terminate, iar creierul tău prezice că vei fi într-un pericol imediat din clipa în care telefonul se va descărca de tot – că vei fi pierdut și se va ivi o urgență. Cine a trecut prin așa ceva știe cât de puternică e predicția pericolului legată de a nu avea telefon, la fel cum știe și că această predicție este aproape întotdeauna eronată.

De asemenea, aș fi putut propune același scenariu în care ești singur acasă noaptea, auzi un zgomot, dar cu un alt rezultat. Poate ai auzit zgomotul, dar, pentru că aștepti să vină cineva – un prieten, un partener sau noul tău Făt-Frumos care n-a trecut încă pe la tine –, atunci când creierul tău verifică toate situațiile posibile, el va spune: „Hei, a ajuns!“ Te trec în schimb senzații calde spre fierbinți, fierbinți, FIERBINȚI (!), în timp ce o zbughești spre ușă ca să-l inviți înăuntru.

Ideea e că:

☒ Nu experimentăm lumea exact așa cum este ea.

☒ O experimentăm pe baza predicțiilor pe care le facem.

☒ Predicțiile noastre se bazează pe trecutul nostru personal.

☒ Predicțiile pe care le facem generează simulări, care provoacă reacții fizice, pe care le numim emoții.

☒ Predicțiile noastre nu sunt întotdeauna exacte, iar uneori sunt exagerate.

☒ Creierul nostru va actualiza informațiile pe care le folosește ca să facă predicții atunci când primim informații noi.

Și, de asemenea, așa cum arată rușinea și vinovăția, nu doar că prezicem lucrurile bune și rele care se vor

întâmpla în viitor. Interpretăm și ceea ce înseamnă acțiunile și experiențele noastre din trecut. De aceea este posibil să rămânem blocați, întorcând evenimentele din trecut pe toate părțile – *De ce am făcut asta? Toată lumea mă va urî acum.*

RUȘINE VERSUS VINOVĂȚIE

Cu toate că și rușinea, și vinovăția pot apărea în urma unui eveniment capabil să ne afecteze relațiile, există o diferență între cele două.

Rușinea e însoțită de gândul „sunt rău“, în vreme ce vinovăția spune: „Am făcut ceva rău“.

Cred că rușinea este mult mai puțin utilă decât vinovăția. Rușinea ne face să vedem lumea precum copiii mici, care nu se pot gândi la bine și la rău în același timp. Ne face să credem că un singur moment din viața noastră ne definește, ceea ce nu e adevărat. Ne poate inhiba cu totul.

Acea noapte în care te-ai distrat nebunește, când poate c-ai spus prea multe lucruri și chiar și acel moment în care chiar ai supărat-o pe prietena ta nu te definesc. Ești construit din milioane de momente și toate se împletesc, creând complexa ta identitate.

Data viitoare când resimți rușine și/sau te gândești: „Sunt o persoană rea“, amintește-ți acest lucru și alege să vezi momentul sau acțiunea respectivă ca fiind exact ceea ce e: doar un moment din viața ta. Apoi decide cum să te revanșezi pentru acel comportament. Niciun moment nu te definește și toată lumea face greșeli; ceea ce contează este cum ne revanșăm pentru greșelile acestea.

Uneori pericolul e real

În timp ce citești asta, te gândești: „Dar nu fac mereu predicții greșite cu privire la lucrurile rele care se pot întâmpla. Uneori chiar se întâmplă!“

Faptul că aflăm că suntem niște mașini de făcut preziceri nu înseamnă că experiențele noastre nu sunt reale. Nu spun că de fiecare dată când crezi că se întâmplă ceva rău e doar în capul tău.

În viața noastră chiar se întâmplă lucruri oribile. Există bullying, sexism, rasism, homofobie, adipofobie și alte discriminări teribile. Acel șef care te subminează

și-ți urmărește fiecare mișcare, stricându-ți ziua, este real! Iar uneori, mesajul care spune „trebuie să vorbim“ chiar înseamnă că urmează să se întâmple ceva rău.

Uneori putem să anticipăm aceste momente tulburătoare, prezicând că o anumită persoană urmează să ne jignească sau să ne facă rău într-un fel sau altul, iar faptul că așteptările ni se confirmă ne dovedește că am avut dreptate.

Alteori nu putem să le anticipăm, crezând că ne aflăm într-o situație normală, iar apoi bum!, cineva spune sau face un lucru pe care nu am fost capabili să-l prezicem, iar șocul ne inundă întreg corpul – amintește-ți, șocul este emoția pe care o simțim atunci când există o discrepanță foarte mare și bruscă între ceea ce ne așteptam să se întâmple și ceea ce s-a întâmplat în realitate.

Dar uneori prezicem un pericol mai mare decât cel care ne paște cu adevărat. Anxietatea, furia, frica, rușinea și vinovăția apar și atunci când nu ne confruntăm deloc cu vreun pericol.

Și încă un lucru: creierul nostru își actualizează predicțiile atunci când primește informații noi, dar de multe ori nu așteptăm să actualizăm aceste informații. Facem presupuneri cu privire la ce o să se întâmple, simțim emoția crescând în interiorul nostru și reacționăm. Auzim un om că spune ceva care pare să fie o jignire, dar nu ne oprim câteva clipe ca să ne întrebăm dacă predicția noastră este sau nu corectă; ne grăbim să tragem concluzii și poate chiar lansăm un atac. Vedem cum cineva se uită în altă parte sau în telefon în timpul unei conversații și presupunem că asta înseamnă că se plictisesc în prezența noastră și de lucrurile pe care le spunem. Nu ne gândim la cele o mie și unul de alte motive pentru care o persoană ar putea să-și mute privirea pentru câteva momente, așa că ne simțim dintr-odată plicticoși și ne oprim din vorbit. Te poți gândi la o situație recentă în care ai făcut și tu acest lucru? Există vreo posibilitate ca predicția ta să fi fost greșită?

Predicțiile exagerate au cele mai mari șanse să se ivească atunci când suntem deja stresați, pentru că stresul nu înseamnă numai că prezicem că o să se întâmple ceva rău, ci îi spune creierului nostru și că acum suntem „pe modul de alertă” și trebuie să fim pregătiți în caz că apar lucruri și mai rele.

SCURT EXERCITIU: AI FĂCUT VREODATĂ PREDICȚII EXAGERATE PRIVIND PERICOLUL?

Gândește-te la un lucru care te stresa acum un an – poate o sarcină la muncă sau o temă de studiu, despre care te întrebai dacă aveai s-o duci cu bine la capăt. Poate credeai că un prieten era supărat pe tine? Sau că partenerul tău voia să vă despărțiți? Ce s-a întâmplat? S-a întâmplat ceea ce credeai c-o să se întâmple? Dacă nu, ai făcut oare predicții exagerate legate de pericol?

Dacă lucrul pe care l-ai prezis că o să se întâmple s-a întâmplat, rezultatul a fost atât de rău pe cât te-ai așteptat? Dacă răspunsul este nu, acesta este un exemplu de predicție exagerată.

Dacă răspunsul este „da”...

Acum, că a trecut un an de-atunci, rezultatul aceluia eveniment te mai afectează la fel de mult cum ai crezut că o va face? Acest ultim aspect este important – nu numai că facem predicții exagerate de pericol, ci deseori exagerăm impactul evenimentului și ne subestimăm capacitatea de a face față acestuia, uitând că timpul va trece. De exemplu, când mă gândesc *Vai, e supărat pe mine*, și asta chiar este adevărat, uit că voi avea ocazia să mă revanșez mai târziu.

Sfat rapid: Cum să verifici dacă faci predicții exagerate în privința pericolelor

Când apare un gând îngrijorător sau furie, fă ce face autoarea Brené Brown – întreabă-te: „Care este povestea pe care mi-o spun acum?” De exemplu: „Povestea pe care mi-o spun acum este că e-mailul cu titlul «Trebuie să vorbim» reprezintă sfârșitul carierei mele/finalul relației mele” sau „Noaptea nebună în oraș și comportamentul meu rușinos reprezintă sfârșitul vieții mele sociale”. Amintește-ți că asta este o

predicție. Apoi caută dovezi. Care sunt dovezile care susțin această frică? Care sunt dovezile care o contrazic? Dacă deja ce-i mai rău s-a întâmplat, care sunt dovezile că vei supraviețui acestui episod? Poți chiar să compari cu prietenii ceea ce s-a întâmplat. Ce dovezi au ei care să-ți confirme sau să-ți infirme temerile? **Când suntem stresați sau îngrijorați, vedem totul prin filtrul acestor emoții. Ele ne modelează predicțiile.** Prietenii care nu sunt stresați îți vor arăta, probabil, alte dovezi.

OBSERVĂM LUCRURILE DE CARE NE TEMEM

Momentele în care oamenii prezic în mod exagerat pericolul pot fi destul de diferite, pentru că avem informații diferite în memorie.

Există pericole care ne pot afecta pe toți, cum ar fi prejudcățile, bullyingul, despărțirile, moartea, respingerea și singurătatea.

Sunt experiențe comune care ne fac să ne simțim bine – blândețea, compasiunea, o masă delicioasă și o noapte cu un somn odihnitor (recompense).

Apoi mai sunt și cele nu-atât-de-evidente, care se bazează pe convingeri din trecutul nostru: ce ne-au spus părinții și prietenii noștri, mass-media și societatea că este „bine” și „rău”. Contează și experiențele prin care am trecut, plăcute sau dureroase în mod diferit pentru fiecare dintre noi.

În prima parte, am vorbit despre cum perfecțiunea este ridicată în slăvi de societate și cum există multe motive pentru care unii oameni devin perfecționiști.

<p>Suntem deseori extrem de siguri că știm ce gândesc ceilalți. Siguri că ne judecă, acum sau în trecut. Realitatea este însă că ne dăm cu părerea. Facem presupuneri cu privire la ceea ce gândesc alții, considerând că fricile și grijile noastre sunt adevărate.</p>
--

Adu-ți aminte exemplele: copilul care a devenit perfecționist ca să evite pedepsele sau abandonul și/sau să primească privirile afectuoase și laudele pe care și le dorea. Acesta s-ar putea teme că va fi abandonat dacă acționează într-un mod ce poate fi considerat imperfect, cum ar fi primirea unei note slabe sau înfăptuirea unui lucru rușinos. Așa că-și petrece toată viața încercând să fie perfect.

Adolescentul care a învățat să-și creeze „un brand” – un exterior „perfect” ca să prevină excluderea sau bullyingul și/sau să obțină acceptarea și validarea altora – ar putea să prezică faptul că orice fisură în brandul lui personal va aduce la o reapariție a bullyingului și a respingerii. Așa că-și menține această fațadă ca și cum toată viața lui ar depinde de ea.

Persoanele de orice vârstă, care au fost condiționate de către mass-media să creadă că trebuie să fie perfecte ca să fie acceptate de societate, de prieteni și de familie, pot prezice faptul că vor fi abandonate dacă nu arată „bine” sau că vor fi umilite în public, așa cum fac revistele cu oamenii care-și arată celulita, colăceii sau dau orice semn că au îmbătrânit. Aceste persoane pot prezice și că alții le vor crede proaste (și că le vor întoarce spatele) dacă pică examenele, dacă nu sunt promovate la muncă sau dacă nu primesc mărirea de salariu.

Dacă noi credem într-adevăr că perfecțiunea este importantă și că fără ea am fi respinși sau am suferi, creierul nostru ar putea să înceapă să trateze imperfecțiunea în același mod în care omul primitiv interpreta tigrul de la intrarea în peșteră. Ar putea să încerce să anticipeze imperfecțiunea de parcă viața noastră ar depinde de ea. Ar putea să prezică și să simuleze rezultate catastrofale la nesfârșit. Această nevoie de a fi perfecți este motivul pentru care mulți dintre noi ne simțim atât de anxioși, furioși, temători, rușinați și vinovați atunci când credem că operăm la un nivel care nu e 100% impecabil.

Cu cât sunt mai grave consecințele pe care le prezicem, cu atât resimțim mai puternic emoția.

Reversul situației este motivul pentru care ne simțim exaltați atunci când simțim că ne apropiem de ceea ce considerăm a fi „perfect”. Prezicem că asta înseamnă „suficient de bine”, chiar „demn de iubire”. Acele comentarii care spun că am slăbit, că arătăm ca un star de cinema și care se întrec în laude pot să ne facă să ne simțim incredibil de bine – chiar și când credem că aceste lucruri nu contează prea mult, tot crește inima în noi după astfel de comentarii.

La fel ca strămoșii noștri, atunci când facem predicții cu privire la diverse pericole, deseori ne schimbăm comportamentul ca să încercăm să preîntâmpinăm rezultatul de care ne temem. Nu ne îngăduim niciodată să arătăm altfel decât gata oricând de poze sau nu predăm nicio lucrare sau prezentare imperfectă – mulți oameni preferă să pice un examen și să pară că nu și-au dat silința decât să ia o notă slabă pentru ceva la care au muncit din greu.

Te poți gândi la o experiență dureroasă din trecut care îți afectează felul în care vezi lumea acum și care te face să te simți fie amenințat, fie recompensat?

De exemplu: dacă ai fost agresat în școală, s-ar putea ca la maturitate, de fiecare dată când treci pe lângă un grup de persoane care râd, creierul tău să prezică și să simuleze experiența bullyingului. Dintr-odată, fără să-ți dai seama, ești din nou acolo, trăind totul. La nivel conștient, pare că ei râd de tine. Rezultă apoi anxietatea socială și frica, iar gândurile îți spun că cele mai mari temeri ale tale sunt adevărate, grăbindu-te să treci de ei și să te îndepărtezi cât mai repede.

Dacă nu te-ai simțit în siguranță în preajma adulților când erai copil, la maturitate e posibil ca, de fiecare dată când ești pe lângă cineva care pare iritat sau care a ridicat puțin tonul, creierul tău să prezică și să simuleze experiențele tale timpurii. Dintr-odată reacționezi ca și cum persoana din fața ta este fără

îndoială furioasă. Poate te închizi în tine sau reacționezi așa cum ai fi făcut când erai copil.

Dacă un fost partener te-a înșelat, în relațiile următoare, de fiecare dată când vezi că și-a făcut un prieten nou sau că nu-ți mai scrie niciun mesaj timp de o zi sau două, ce crezi că va prezice și simula creierul tău? Că și acest partener te înșală.

Înțelegi mecanismul. *Deseori vedem lucrurile de care ne temem.*

Dacă ai anxietate socială și ai plecat de la un eveniment social cu senzația că oamenii nu și-au făcut o impresie bună despre tine, poți ajunge la următorul temându-te că oamenii te-ar putea considera plicticos sau c-ar putea să râdă de tine. Dacă asta crezi, atunci vei vedea pe chipul oamenilor semne de plictiseală sau zâmbete forțate, când poate acelea sunt pur și simplu expresiile lor faciale obișnuite.

Sau, dacă te simți extrem de nemulțumit de corpul tău sau de cum arăți într-o zi, ai putea interpreta gesturile oamenilor, stările lor sau lucrurile nerostite drept semn că ei îți judecă aspectul.

Experiențele noastre din trecut pot acționa ca un ecran personal de realitate virtuală. Dacă am fost învățați că o trăsătură de-a noastră nu era demnă de iubire, era rea într-un fel sau altul ori dacă noi credem că un lucru e periculos, atunci în zilele în care suntem stresați va fi ca și cum am purta niște ochelari prin care vedem doar informațiile și „dovezile“ care ne confirmă temerile. Așa ne purtăm experiențele dureroase cu noi și acesta este modul în care acestea reînvie pe neașteptate în viețile noastre din fiecare zi.

Lumea ne modelează, învățându-ne ce să credem, de ce să ne fie frică și pentru ce să ne luptăm. Apoi modelăm lumea la rândul nostru, interpretând experiențele noastre și acțiunile altora pe baza lucrurilor petrecute în trecut și a lucrurilor pe care le credem adevărate ori de care ne temem.

Acesta este motivul pentru care cu toții experimentăm lumea diferit. În aceeași situație, un om poate să fie paralizat de frică dacă se confruntă cu un

detaliu care-i reamintește de un eveniment supărător, în timp ce pe altul nu-l deranjează deloc.

EXERCIȚIU: CE CONSIDERĂ CREIERUL TĂU CĂ E PERICULOS?

Gândește-te la cel mai recent moment în care ai avut o reacție emoțională puternică și completează următoarele fraze:

Cel mai recent moment în care am avut o emoție puternică a fost:

Cred că emoția a fost:

Cred că a apărut deoarece creierul meu a prezis că avea să se întâmple următorul lucru:

(Dacă ți-e greu să răspunzi la aceasta, întreabă-te: „De ce anume îmi amintește situația în care m-am aflat? S-a mai întâmplat așa ceva în trecut?“)

Asta îmi spune că e posibil să consider acest lucru periculos:

A fost corectă predicția? Sau a avut legătură cu o amintire a unei temeri din trecut? Dacă a fost o predicție incorectă, spune-ți: „Învăț că emoțiile mele au legătură cu predicțiile. Creierul meu prezice și simulează ceva ce s-a întâmplat în trecut. Dar e OK. Nu mă aflu în trecut. Sunt aici. Sunt bine“.

Apar predicții chiar și pentru experiențele noastre interne

Creierul nostru face diverse predicții (cu privire la ce se va întâmpla în continuare) nu doar pentru lucruri din lumea exterioară. Le face și pentru lumea noastră interioară. Da, creierul tău te scanează și pe *tine*. Chiar

acum. Se uită la ce se întâmplă în interiorul tău și interpretează ce înseamnă acele lucruri.

Ai observat că atunci când au apărut primele știri despre COVID-19, de fiecare dată când simțai o apăsare în piept sau respirai mai greu, îți spuneai: „Gata, începe!“, deoarece creierul tău prezicea practic simptomele virusului? Sau ai cunoscut pe cineva care avea urticarie, iar apoi, când ai avut furtună sau mâncărime, corpul și creierul tău s-au umplut de anxietate, gândindu-te: „Oare m-am molipsit și eu?“

Predicțiile pe care le face creierul nostru explică aceste experiențe. Și merge mai departe de atât.

Dacă tu consideri că anumite emoții sunt bune (fericire sau încântare) și altele sunt rele sau periculoase (furie, anxietate sau tristețe), asta va influența ceea ce crezi că simți.

Puțini oameni își dau seama că stările lor interne se schimbă constant și că este absolut normal. De exemplu, ritmul cardiac poate să accelereze brusc și apoi să scadă la loc; mușchii tăi se pot încorda și, puțin mai târziu, relaxa; stomacul tău poate să protesteze și, câteva momente mai târziu, să se liniștească aparent fără niciun motiv. De multe ori pe zi. Și totuși, când ne este teamă de experiențele noastre emoționale, interpretăm aceste fluctuații interne normale drept un lucru înfricoșător.

Dacă tu crezi că furia e un lucru rău: creierul tău poate prezice că, dacă-ți bate inima tare sau simți o apăsare în piept, lucruri care se pot întâmpla din multe motive neînsemnate, asta înseamnă: „Aha, asta e furie“. Deodată în mintea ta se proiectează o simulare cu tine fiind teribil de furios. Simți totul ca și cum ar fi real.

Dacă îți imaginezi că anxietatea e rea: creierul tău prezice că simptomele descrise mai sus (că-ți bate tare inima și că ai o gheară în piept) înseamnă ceva cu totul diferit. În loc să prezică furie, prezice: „Vai, un atac de panică!“ Așa că simulezi un atac de panică și, Dumnezeule, ce-l mai simți apoi!

Poți să-ți cauzezi un atac de panică pur și simplu temându-te c-o să ai unul. Acesta este unul dintre numeroasele motive pentru care atacurile de panică ne urmăresc, pentru că oamenii devin hipervigilenți față de orice semn care anunță un astfel de atac. Apoi încep să interpreteze fiecare schimbare din corp ca fiind o posibilă dovadă că va avea loc unul (unii terapeuți numesc asta „interpretare catastrofală eronată”), de unde rezultă o panică ce se agravează cu pași iuți.

Nu-ți face griji, asta nu înseamnă că orice om cu atacuri de panică este blestemat să le aibă pe vecie sau că-ți vei provoca un astfel de atac doar gândindu-te la el; înseamnă că trebuie să schimbăm relația pe care-o avem cu anxietatea și panica astfel încât să întrerupem acest ciclu. Următorul capitol vorbește amănunțit despre anxietate și panică, așa că nu-ți face griji dacă ai citit asta și te-ai gândit: „Grozav, dar cum fac asta, pe bune?”

Prin urmare, felul în care-ți simți emoțiile și senzațiile corpului depinde de ce ai învățat că este normal, inofensiv și binevenit.

Nu există emoții bune sau rele. Vom avea multe emoții diferite de-a lungul unei zile, pentru că avem cu toții atât de multe experiențe diferite. Totuși, în prezent, învățăm în general că fericirea este singurul nostru țel. Portretizarea negativă a bolilor mintale în mass-media poate însemna că, atunci când ai o primă senzație vagă de disconfort, tristețe sau anxietate, creierul tău poate fi copleșit, amintindu-și de portretizările deseori inexacte de la știri, din seriale de televiziune, filme despre oameni cu viața distrusă de afecțiunea lor psihică sau care, dimpotrivă, distrug viețile altor oameni (de aceea sinele meu de 18 ani a avut o cădere psihică înfricoșătoare în urma primului meu atac de panică).

Nu a fost mereu așa — în secolele al XVI-lea și al XVII-lea, melancolia era emoția venerată, care se credea că-ți va aduce mai mult succes în viață. Atât de mult, încât o carte medicală pentru mase, numită *The*

Castell of Health (*Castelul sănătății*), și scrisă de Thomas Elyot în 1536, includea o listă de motive pentru care să fii dezamăgit, întrucât se credea că această cultivare a tristeții îl va face pe cititor mai rezilient!

EMOȚIILE SECUNDARE

Emoțiile primare sunt experiențele fizice despre care am vorbit în aproape tot acest capitol. Ele sunt primele emoții care apar ca reacție la ce predicții faci, de pildă: fericirea care apare ca reacție la zâmbetul unei alte persoane sau furia ca reacție în fața unei nedreptăți.

Emoțiile secundare însă sunt reacțiile emoționale pe care le avem față de emoțiile primare.

Multor oameni le e rușine sau frică atunci când se simt furioși. Asta se întâmplă deseori, pentru că au învățat de mici că furia este inacceptabilă. La fel cum invers, multe persoane simt furie de fiecare dată când sunt vulnerabile, triste sau anxioase.

Am lucrat cu un client care venise la terapie ca să-l ajut în privința furiei sale. Am descoperit repede că problema sa nu era furia. Avusese parte de multe respingeri de-a lungul ultimului an și se simțea vulnerabil și trist, dar în familia sa tristețea și vulnerabilitatea nu fuseseră niciodată afișate. Mai mult decât atât, tatăl lui, pe care-l admira, era, pare-se, cunoscut și „respectat” în oraș pentru că era „cineva cu care nu era bine să te pui”. Și-a dat seama că familia sa considera că tristețea și vulnerabilitatea sunt semne de slăbiciune, dar că furia „te făcea puternic”. Prin urmare, ori de câte ori se simțea vulnerabil, furia îi sărea în apărare, protejându-l, împiedicând lumea să vadă cum se simțea de fapt în interior.

În acest caz, furia era gardianul tristeții.

Ceea ce credem că e adevărat cu privire la emoțiile noastre afectează felul în care ne interpretăm emoțiile primare și cum reacționăm apoi la ele. Asta are legătură cu ce ne-au spus îngrijitorii, prietenii noștri și societatea întreagă despre emoții. Cum ai învățat ce

sunt emoțiile tale? Ce anume știi despre ele? Completează spațiile de mai jos ca să înțelegi cum ar putea fi influențate sentimentele tale.

EXERCİȚIU: ANALIZEAZĂ-ȚI CONVINGERILE CU PRIVIRE LA SENTIMENTELE TALE

Lucrurile pe care le credem adevărate cu privire la emoții au de obicei legătură cu ceea ce am învățat despre ele când eram mici. Ia o pauză ca să răspunzi la următoarele întrebări:

Când eram mic, am văzut adulții afișând următoarele emoții:

Când eram mic, adulții din viața mea gestionau furia și tristețea astfel:

Când am afișat tristețe și/sau furie în fața adulților din jurul meu, ei (descrie reacția lor la emoția ta: te-au susținut, ți-au spus cum s-o depășești?):

Când eram mic, n-am văzut următoarele emoții:

Acum reflectează câteva momente. Care sunt convingerile tale cu privire la emoții? Ia o pauză ca să completezi următoarele fraze:

Cred că emoțiile sunt (gândește-te la ce credeai înainte de a citi acest capitol):

Emoțiile pe care-mi place să le simt sunt:

Acestea îmi plac pentru că (de exemplu, mă fac să mă simt plin de energie; mi s-a spus că pentru asta ar trebui să lupt):

Când apar aceste emoții, simt (de exemplu, că fac ceva bine):

Când acestea apar, eu (de exemplu, socializez sau fac alt lucru care e alimentat de această emoție):

Emoțiile care nu-mi plac sunt:

Nu-mi plac, pentru că (de exemplu, femeile n-ar trebui să simtă asta; când eram mic, am văzut pe altcineva afișând această emoție și a fost terifiant):

Când apar aceste emoții, simt (de exemplu, că sunt copleșit, că aș vrea să dispară):

Când ele apar, eu (de exemplu, îmi dau ceva de făcut, le evit, le invit înăuntru):

Ce sugerează aceste răspunsuri despre ceea ce crezi a fi adevărat în privința emoțiilor tale?

Răspunsurile tale sugerează că tu le consideri pe unele bune și pe altele demne de evitat? Sugerează că încerci să ignori cum te simți?

Există vreo suprapunere între emoțiile pe care le-ai văzut des exprimate în copilărie și cele pe care simți că este în regulă să le afișezi? Există vreo suprapunere între emoțiile pe care nu le-ai văzut în copilărie sau care erau exprimate într-un mod care părea imposibil de gestionat și cele pe care ți-e greu să le afișezi acum? Există vreo suprapunere între emoțiile pe care ai fost susținut/nesusținut să le simți în copilărie și cele care crezi că sunt/nu sunt în regulă să fie exprimate la vârsta adultă? Dacă răspunsul tău este „da“ la oricare dintre aceste întrebări, asta îți va clarifica de ce trăiești emoțiile tale într-un mod unic, conform cu experiențele tale de viață. De asemenea, ar trebui să evidențieze unele aspecte asupra cărora să reflectezi mai mult.

Felul în care ceilalți au reacționat la emoțiile noastre când eram mici ne afectează capacitatea de a ne exprima emoțiile ca adulți.

Când eram mic și manifestam furie sau tristețe, îmi amintesc că îngrijitorii mei au reacționat astfel (de exemplu, te-au ajutat să te liniștești? Ți-au spus să treci peste? Sau că erai doar obosit?):

În ce fel rezonează acest lucru cu ceea ce simți cu privire la exprimarea emoțiilor tale în prezent? Dacă ai fost făcut de rușine sau redus la tăcere când ți-ai afișat emoțiile în copilărie, s-ar putea să-ți fie greu să te simți în siguranță afișând emoții ca adult. Fii blând cu tine pe măsură ce începi să reînveți cum să vorbești despre ceea ce simți.

Emoțiile sunt trecătoare

Emoțiile sunt făcute să dispară. Ele apar ca să te ajute să reacționezi la o situație particulară. Totuși, emoțiile noastre pot să rămână cu noi o vreme.

Uneori ele rămân, pentru că evenimentul care a cauzat disconfortul este încă în plină desfășurare și trebuie abordat. Bullyingul, prejudecățile sau șeful idiot care-ți face viața oribilă, toate acestea te pot răni în continuare câtă vreme se află încă în preajma ta. Acestea sunt genul de experiențe care cer să ieși poziție. În cazul bullyingului și al discriminării, ar trebui să fii conștient că emoțiile tale au sens și să ceri ajutor pentru a face ca bullyingul și discriminările să înceteze, să-ți împărtășești experiențele ca să nu te simți singur și să militezi pentru schimbări la nivelul social care susține acest tip de comportament. În cazul șefului, ți-ai putea găsi aliați care să te susțină la locul de muncă, ai putea aborda problemele direct cu șeful tău sau cu Departamentul de resurse umane sau... ai putea să-ți dai demisia.

Uneori emoțiile rămân acolo, pentru că evenimentul a fost extrem de supărător și pur și simplu va fi nevoie de timp ca să-ți revii – de exemplu, dacă treci printr-o despărțire sau jelești o pierdere. Aceste experiențe cer

timp, la fel ca tipurile de sprijin emoțional pe care le-am discutat în capitolul 5.

Alteori emoțiile ne urmăresc, întrucât noi credem că există un pericol atunci când nu este, de fapt, niciunul, și rămânem blocați întorcând pe toate părțile ce-ar putea sau n-ar putea să fie. Aceste experiențe necesită fie sfatul rapid pe care l-am descris mai devreme în acest capitol ca să afli dacă faci predicții exagerate privind pericolul (vezi pag. 171), fie – și prefer varianta aceasta – să utilizezi tehnicile de mindfulness ca să devii conștient de emoțiile și gândurile tale, fără să te scufunzi prea adânc în ele, dându-le voie să dispară, indiferent de natura lor.

Alteori, pentru că interpretăm greșit experiențele dinăuntrul nostru, o singură emoție se agravează și se transformă într-un atac de panică sau într-un acces de furie. Pentru acestea, trebuie să citim următorul capitol.

Cei mai mulți dintre noi n-am învățat ce să facem cu emoțiile noastre la apariția acestora. Deci ce putem face? Încercăm să înlăturăm emoțiile stânjenitoare sau copleșitoare. Ne prefacem că nu le-am văzut; facem în așa fel încât să fim ocupați, îngropându-ne în muncă. Sau găsim ceva amuzant ca să ne distragem temporar atenția – un *scroll* rapid pe o aplicație de *dating* sau pe rețelele de socializare ori ceva dulce, cum ar fi două-trei pungi de bomboane Maltesers.

Este în regulă să facem asta, din când în când. Nu trebuie să ne trăim toate emoțiile, tot timpul. Însă, dacă facem asta mereu, avem tendința să creăm o problemă – a încerca să ne ignorăm emoțiile e ca atunci când încercăm să scufundăm în apă o minge de plajă. Putem s-o ținem acolo pentru un moment, dar inevitabil va țâșni înapoi în sus, poate câteva clipe sau câteva zile mai târziu și poate într-un alt loc.

Am băut ca să-mi înec amarul, dar a învățat să
înoate, bată-l vina.
FRIDA KAHLO

Asta nu se întâmplă pentru că suntem slabi sau imperfecti. Se întâmplă pentru că emoțiile au avut un rol în supraviețuirea noastră timp de mii de ani. Nu sunt făcute să fie ignorate. Ele au un scop. Ignoră-le, și ele pur și simplu o să țipe și mai tare.

Ignoră-ți emoțiile dacă vrei ca ele să te bântuie. Împotrivește-te emoțiilor tale dacă vrei ca ele să riposteze. Invită-ți emoțiile înăuntru dacă vrei ca ele să te lase în pace.

ACCESEAZĂ-ȚI EMOȚIILE

Chiar acum: setează un minut pe cronometru. Închide ochii (sau coboară privirea). Concentrează-te asupra respirației tale. Când observi că apare un gând, spune doar „gândesc” și reîndreaptă-ți atenția asupra respirației. Când observi o senzație fizică, spune doar „simt” și reîndreaptă-ți atenția asupra respirației.

Apoi: ai observat diferența dintre gând și senzație? Ți s-a părut că etichetarea experiențelor astfel, fără nicio judecată, le-a ajutat să treacă?

A observa fără a judeca ne poate ajuta să ne distanțăm de gândurile și emoțiile noastre. Cu cât exersăm mai mult, cu atât vom învăța mai ușor să observăm și să ne detașăm de experiențele noastre interne.

Mai departe: începe să exersezi regulat observația. Până la 5 minute pe zi este suficient. Scanează-ți corpul din creștet până-n tălpi – când găsești vreo senzație fizică sau ceva ce ai putea numi emoție, pune-ți următoarele întrebări (nu există răspunsuri corecte; asta e pur și simplu ca să-ți stârnească așadar curiozitatea și să-ți îndrepte din nou atenția asupra corpului):

- Unde anume simt emoția în corpul meu?
- Cât de mare e emoția? Are limite (de exemplu, este în piept, dar se oprește la umeri)? Sau îmi umple tot corpul?
- Ce formă pot spune că are?
- Cum se schimbă (sau nu) atunci când îi acord atenție?
- Dacă inspir și expir încet, ce se întâmplă?
- Ce se întâmplă dacă simt și emoția, și picioarele mele care ating pământul?
- Ce nume i-aș da acestei emoții? Poate avea absolut orice nume. Poți să etichetezi pur și simplu partea din corp unde o resimți – poți alege un tip de vreme de care-ți amintește sau o etichetă emoțională.

Dacă emoția pe care o descoperi este prea copleșitoare, găsește o parte a corpului care e mai relaxată și fii atent la acea zonă până când te simți ancorat, apoi mută-ți atenția încet asupra unei părți a emoției. Apoi revino la acel loc sigur din corpul tău, crescând treptat durata în care poți să suporti momentele mai dificile.

Dacă ți-ai petrecut mare parte a vieții reprimându-ți emoțiile, să nu fii surprins dacă la început nu simți nimic. Sau dacă e o clipă în care emoția apare, dar, fix când îi acorzi atenție, dispare. Conștientizează că acum ești în siguranță și e sănătos să simți asta

sau, din contră, că nu e nimic greșit dacă încă nu poți face asta. Atunci când apare sentimentul, pur și simplu creează spațiu pentru orice s-ar găsi acolo. Atunci când dispare, nu-l căuta și nu te mustra. Felicită-te chiar și numai pentru că ai creat spațiu pentru acea senzație, știind că într-o zi, atunci când vei fi pregătit, acele emoții vor veni. Și vei putea să le accepți.

„O NUMEȘTI, O ÎMBLÂNZEȘTI“²

Studiile arată că etichetarea emoțiilor le ajută să treacă, pentru că scade activitatea din centrii emoționali ai creierului tău. Prin urmare, simpla alegere a unui cuvânt prin care etichetezi felul în care te simți într-un moment oarecare – de exemplu, „emoția aceea este anxietate“, „cealaltă este rușine“ (sau, dacă nu ai un cuvânt anume pentru ce simți, și asta e în regulă, de pildă, „acea emoție e neplăcută“) – face ca intensitatea trăirii tale emoționale să scadă, ceea ce-ți permite să decizi mai ușor ce să faci în continuare.

Începe să faci asta chiar de azi. Setează-ți o alarmă pe telefon care să sune de două-trei ori pe zi. Când vezi alarma, cercetează-ți corpul și etichetează orice emoție prezentă. Cu cât faci asta mai mult, cu atât mai ușor îți vei aminti să etichetezi emoțiile atunci când apar: „Ah, știu ce ești, ești anxietatea! Bine ai venit!“

NOILE REGULI

S-ar putea să ai nevoie să revii asupra acestor noi reguli de multe ori, pentru că va dura ceva timp până când le vei asimila.

☒ **Nu există emoții bune sau rele.** Ele ne-au ajutat specia să supraviețuiască timp de mii de ani. Deși pe unele le simțim mai clar decât pe altele, toate sunt la fel de importante.

☒ **De obicei, emoțiile apar** pentru că rolul lor e să ne stimuleze să acționăm sau să ne facă să ne oprim.

☒ **Emoțiile apar în afara controlului nostru conștient.** Predicțiile, simulările și reacțiile apar mai repede decât îți poți imagina în mod conștient. De aceea este OK dacă te simți dintr-odată copleșit, dar nu ești sigur de ce. Mai înseamnă și că emoțiile pot fi invocate pur și simplu gândindu-ne la ceva înfricoșător din viitor sau trecut.

☒ **Perioada în care ai crescut și convingerile oamenilor din jurul tău determină ce înveți despre emoțiile tale și, prin urmare, cum le trăiești.** Dacă am învățat că anumite emoții sunt bune sau sunt motive de mândrie, atunci când apar le vom simți ca fiind plăcute. Dacă am învățat că anumite emoții sunt indezirabile, inacceptabile din punct de vedere social sau chiar periculoase, atunci când apar ele vor fi însoțite de un val de alte sentimente mai puțin plăcute (eufemistic vorbind), cum ar fi rușinea.

☒ **Cu toții experimentăm emoțiile în moduri diferite.** Fiecare dintre noi are experiențe de viață diferite și a învățat lucruri diferite despre lume și despre emoții. Prin urmare, facem predicții diferite despre ce se va întâmpla în continuare în orice moment. De asemenea, ții minte ce am spus despre dezvoltarea creierului? De vreme ce creierele noastre s-au dezvoltat în medii diferite, folosind ADN-uri diferite, emoțiile noastre omenești variază. Este important să-ți amintești că diferențele dintre oameni și emoțiile lor sunt normale și nu au nimic de-a face cu slăbiciunea, eșecul sau orice alt aspect negativ la care te-ai putea raporta.

☒ **Putem experimenta mai multe emoții în același timp.** Putem avea convingeri și amintiri contradictorii cu privire la orice situație trăită. Asta explică de ce emoțiile noastre pot părea atât de complicate, având în vedere că oricând pot apărea multe simulări și reacții amestecate.

☒ **Putem fi programați să fim atenți la pericole.** Starea de alertă maximă față de pericol i-a ajutat, probabil, pe strămoșii noștri să supraviețuiască mai bine decât starea de alertă maximă față de experiențele vesele și plăcute. Asta ar putea să însemne că prezicem pericolele și ne concentrăm mai mult asupra lor decât asupra bucuriei – de aceea deseori nu scăpăm de senzația că am făcut ceva „greșit” sau ne obsedează criticile primite, în timp ce complimentele și interacțiunile pozitive trec foarte repede peste noi. Ca

să gestionezi aceste deformări negative, scrie trei lucruri bune care ți se întâmplă în fiecare zi (pot fi mici momente, cum ar fi că ți-a zâmbit cineva astăzi pe stradă), alături de orice complimente pe care le primești. Asta îți va antrena încet creierul să se concentreze pe momentele în care e recompensat.

☒ **E necesar să ne recunoaștem emoțiile și gândurile și, de asemenea, să admitem că uneori ele sunt eronate.** Predicțiile sunt niște bănuieli. Uneori sunt corecte, uneori nu. Creierul tău prezice înclinând spre negativ și se bazează pe experiențe din trecut, ceea ce înseamnă că poate da greș. Experiențele din trecut influențează predicțiile pe care le facem. Dar e posibil să nu fie corecte. Asta înseamnă că trebuie să ne ocupăm mereu de suferința noastră emoțională, liniștindu-ne, calmându-ne emoțiile, și asigurându-ne că suntem mereu conectați la realitatea prezentului, astfel încât creierul nostru să nu ne ducă pe o pistă greșită cu toate grijile pe care și le face cu privire la trecut și viitor.

Ultimul punct este motivul pentru care terapeuții sunt atât de obsedați de experiențele tale din copilărie. Ei știu că primii tăi ani de viață îți creează perspectiva prin care vezi lumea și de la care vei porni când faci toate predicțiile curente.

Este, de asemenea, motivul pentru care mindfulnessul este atât de important și eficace, pentru că-ți dă ocazia să-ți încetinești procesele, ceea ce-ți permite să observi ce trăiești fără să reacționezi imediat, să te ancorezi în momentul prezent, să cercetezi ce se întâmplă cu adevărat și să decizi ce să faci mai departe.

Ia o pauză și verifică felul în care te simți. Câte dintre aceste informații sunt noi pentru tine? Care este reacția pe care o ai în corp în timp ce citești toate astea? Sau în gândurile tale?

Dacă ai crescut cu ideea că emoțiile sunt periculoase, pentru că te pot copleși, te pot împovăra, te pot băga în necazuri mari sau îi pot răni pe ceilalți,

trebuie să fie foarte ciudat să citești toate astea. Poate că nu ești deloc de acord cu asta. E OK. Sunt informații noi pentru tine și nu le vei crede dintr-odată. Citește-le de mai multe ori și ele vor începe să se așeze.

Înainte să dai pagina, repetă după mine: „Învăț că toate emoțiile sunt normale. Emoțiile nu sunt nici bune, nici rele. Toate sunt importante“.

CAPITOLUL 7. Reacția „luptă–fugi–nu mișca–supune-te“

Stresul, anxietatea, panica (pe care oamenii deseori le numesc sentimente înspăimântătoare) și gânduri îngrozitor de debilitante: acestea sunt principalele motive pentru care oamenii vin la mine la terapie.

În capitolul anterior am învățat că de fiecare dată când detectăm un potențial pericol în mediul nostru (sau dacă oricare dintre senzațiile noastre fizice ne sperie), vom resimți anxietate, frică sau furie. Aceste emoții au legătură cu ceea ce psihologii numesc „reacția luptă–fugi–nu mișca–supune-te“ (*fight-flight-freeze-fawn*). Acest capitol îți va descrie în detaliu această reacție, pas cu pas.

Așa că... hai să trecem la subiect.

SENTIMENTE ÎNSPĂIMÂNTĂTOARE

Fără anxietate strămoșii noștri n-ar fi supraviețuit.

Acea grijă constantă cu privire la ce s-ar putea întâmpla a fost benefică pentru specia noastră, făcându-i pe strămoși hiperatenți la orice lucru care ne-ar fi putut șterge de pe fața pământului.

Anxietatea e nasoală (puțin spus), dar fără ea, tu, eu, specia noastră probabil n-am fi supraviețuit.

Am moștenit anxietatea și hipervigilența în fața pericolelor de la strămoșii noștri. Dar acum avem nevoie de ea, așa cum ți-am arătat în capitolul precedent, în caz că e într-adevăr un hoț în casa

noastră sau există vreun alt pericol real de moarte la care trebuie să fim atenți.

Stresul moderat (experiența care apare atunci când ne simțim în vreun fel sub presiune) și anxietatea sunt inconfortabile, dar și incredibil de utile. Energia pe care o aduc cu ele ne mobilizează și ne poate face să acționăm mai bine, mai repede și mai prompt. Avem un sentiment mai acut al lui „pot” și al lui „trebuie”. Este momentul în care dispui de cantitatea potrivită de interes care să te facă să acționezi.

Această experiență vă este foarte cunoscută vouă, celor care amânați la nesfârșit și „ultim-sutiștilor” (da, am inventat această etichetă, și da, și eu mă încadrez în categoria asta). Poate fi vorba chiar despre un prieten de-ai tăi. De câte ori ai spus: „De data asta va fi altfel. Îmi voi termina treaba la termen, ca să nu fac totul la urmă într-o grabă atât de groaznică”, iar apoi, data următoare când se apropie un termen-limită, documentul Word e gol, prezentarea PowerPoint nefăcută, iar zilele trec. Apoi, dintr-odată, ajungi în punctul optim de anxietate, exact atât cât îți trebuie ca să pui capăt amânării, te concentrezi la maximum și, ca întotdeauna, apeși butonul „Trimite” în ultima clipă.¹

Totuși, dacă depășești acel prag magic de productivitate fără să acționezi, lucrurile devin mai puțin plăcute. Mușchii ți se încordează, începi să transpiri, mâinile îți tremură, gândurile se transformă în groază și poate apărea panica.

Dacă ai trecut prin asta, poate ai observat că, atunci când se întâmplă așa, „pot” și „trebuie” dispar, dar plonjezi cu capul înainte în gânduri de genul: „N-o să termin niciodată” sau „Nu e deloc bine, vai de mine, vai de mine, de ce am și gheara asta în piept?” Anxietatea încetează să mai fie utilă și nu ești capabil să funcționezi.

Deodată, capacitatea ta de a gândi limpede se evaporă, fiind înlocuită de o teamă copleșitoare. Te iau toate căldurile, simți cum pe frunte ți se adună broboane de sudoare, respirația îți devine din ce în ce

mai greoaie (în filme, acesta este momentul în care persoana începe să-și lărgească agitată cravata, bâjbâind după nasturele de sus). Să scrii o propoziție simplă sau să faci un efort verbal pare la limita imposibilului acum, pentru că fiecare senzație și fiecare gând semnaleză un dezastru iminent. Vrei să fugi de la birou și să te dai bătut.

Pentru persoana care are un termen-limită, gândul la documentul Word nescris sau la prezentarea PowerPoint goală poate părea copleșitor. Dar, din nefericire, asta nu se întâmplă numai la muncă. Aceste experiențe pot avea loc oriunde.

Pentru persoana care resimte o anxietate copleșitoare atunci când iese din casă, de exemplu, atunci când se află la o cafenea sau în metrou cu un prieten, energia nervoasă care poate i-a făcut să flectărească acum un minut ar putea să se modifice deodată, schimbarea bruscă a sentimentelor făcând-o să se scuze grăbită – „A intervenit ceva neașteptat, trebuie să plec, scuze” – în timp ce aleargă înspre ușă ca să ia o gură de aer, ba chiar plângând în timp ce pășește afară.

Dacă panica intră într-un crescendo, poți simți că ai un infarct, că vei muri sau că-ți vei pierde mințile.

Am trecut prin fiecare dintre aceste situații și multe altele asemănătoare. Pentru cei care n-au trecut prin asta poate fi greu de înțeles cam cât de înspăimântătoare și epuizante pot fi anxietatea și panica. E greu să-ți imaginezi că anxietatea poate să-i facă pe unii să treacă prin viață cu pumnii albi de încleștare, în timp ce alții își văd liniștiți de treabă.

Fiecare simptom pe care-l avem când simțim anxietate și panică (și, de fapt, și când simțim stres, furie, gelozie sau orice alt sentiment legat de un pericol potențial) este un aspect foarte de înțeles, explicat de partea „luptă sau fugi” a reacției „luptă–fugi–nu mișca–supune-te”.

Pentru un om care are de-a face cu anxietatea chiar acum: nu mori, nu te sufoci, nu faci infarct și nici nu-ți

pierzi mințile.

Îți voi arăta ce se întâmplă de fapt.

LUPTĂ SAU FUGI? (STRES, ANXIETATE ȘI PANICĂ)

Să ne imaginăm de ce anume ar avea nevoie corpul tău dacă ar urma să se lupte sau s-o ia la sănătoasa.

De exemplu, să ne imaginăm ce s-ar întâmpla dacă ai da peste acel tigru pe care strămoșii noștri tot încercau să-l evite.

Corpul tău s-ar transforma într-un arc tensionat, încordarea crescând dramatic, astfel încât să poți fi gata să reacționezi țâșnind ca un glonț din pușcă, alergând spre un loc adăpostit sau rezolvând situația cu o luptă. Pentru ca asta să fie posibil, inima bate mai repede, iar respirația devine din ce în ce mai precipitată, adunând oxigenul și energia de care are nevoie corpul tău. Sângele gonește prin vene ca să trimită energia spre brațe și picioare, în caz că ești nevoit să lupți sau să fugi. Mușchii ți se încordează ca să fie pregătiți. Vederea ți se modifică. Pierzi vederea periferică și te concentrezi asupra pericolului din fața ta.

Orice zonă a corpului tău care nu este necesară în lupta care urmează este dezactivată și toată energia este direcționată spre mușchii de care ai nevoie. Sângele se duce dinspre piele înspre organele principale necesare în luptă, pentru a reduce la minimum hemoragiile în cazul în care suferi o rană. Ești pregătit pentru un singur lucru: să lupți pe viață și pe moarte sau să fugi mâncând pământul.

Când te uiți în ochii unui tigru, toate astea sunt foarte utile. De fapt, sunt utile în orice situație care-ți pune în pericol viața.

Când ieși în stradă fără să te uiți și auzi dintr-odată o mașină, creierul tău preia controlul și reacționezi țâșnind din cale fără să te gândești. Când vezi pe cineva blocat sub o mașină, creierul tău s-ar putea să

preia din nou controlul, dându-ți puteri supraomenești ca să rezolvi situația – așa cum i s-a întâmplat, în 2012, lui Lauren Kornacki, în vârstă de 22 de ani, care a ridicat un BMW 525i de pe tatăl ei care era prins acolo², sau lui Tom Boyle, care a făcut același lucru cu un Chevrolet Camaro (o mașină americană imensă), în 2005.³

După ce aplici mecanismul „luptă sau fugi” și supraviețuiești, el se oprește și tu îți recapeți controlul asupra acțiunilor tale.

Cu toate astea, așa cum ți-am arătat în capitolul anterior, creierul nostru nu poate face diferența între situații-limită reale și lucrurile pe care le *percepem* drept pericole, ceea ce înseamnă că această reacție poate apărea în momentele în care fuga sau lupta nu este necesară, de exemplu când ai un termen-limită la muncă, un eveniment la care ții un discurs, diverse evenimente sociale cu oameni necunoscuți sau când ești vizat de o remarcă urâtă.

Dacă nu alergi sau nu te lupți niciodată în mod real, nu există o explozie a activității care să semnaleze creierului că pericolul s-a terminat și că tu ai supraviețuit, ceea ce înseamnă că mecanismul nu se oprește.

În schimb, ți se încordează treptat mușchii, tremuri și, ca să fie și mai rău, reacția „luptă sau fugi” te face să simți că nu poți respira, pentru că mușchii pieptului sunt încordați și în același timp încearcă să introducă mai mult oxigen în organismul tău. Începi să și transpiri – asta se întâmplă din cauză că o mașinărie eficientă este o mașinărie ventilată, așa că trupul tău se răcește –, un alt mecanism de protecție.

Mintea ta cântărește toate rezultatele îngrozitoare posibile în viitor și-și aduce aminte de momentele teribile similare cu acesta. Acest lucru are rolul de a facilita rezolvarea problemelor, de vreme ce creierul tău caută indicii pentru rezolvarea situației dificile actuale.

În plus, pielea ta este rece și transpirată (pentru că sângele a fost direcționat în altă parte), iar stomacul tău

se comportă ciudat: apar „nodurile din stomac” pentru că nu ai nevoie de stomac atunci când te lupți sau fugi, așa că sângele și oxigenul părăsesc acea zonă ca să fie folosite în altă parte, fenomen care provoacă acea senzație stranie. De asemenea, deseori simți brusc nevoia să mergi la baie.

Iată un detaliu amuzant: nici de sfincterul tău anal exterior nu ai nevoie când trebuie să te lupți sau să fugi, așa că acesta se relaxează. Minunat – exact lucrul de care aveai nevoie!

E greu să scapi în mod rațional de aceste senzații pentru că, atunci când ești pe modul „luptă sau fugi”, lobii tăi frontali – partea din față a creierului, care este responsabilă cu controlul și vigilența – nu sunt complet activi. Pilotul tău automat trece la comandă. De aceea este atât de greu să „îți vii în fire”, ceea ce oamenii deseori le sugerează celor furioși, încordați sau anxioși.

Pentru că nu toată lumea e conștientă de aceste procese fizice, s-ar putea să interpretăm simptomele corporale ale reacției „luptă sau fugi” drept semne ale unui infarct sau ale unei alte afecțiuni, iar gândurile înfricoșătoare care-ți gonesc în paralel prin minte – drept indicatori ai „nebuniei”. Mesajul pe care-l reținem este: nu putem supraviețui acestei senzații. E o amenințare la adresa existenței noastre. Sfârșitul este aproape. Convingerea că te afli atunci în pericol, ai ghicit, rezultă într-un cerc vicios, care intensifică reacția „luptă sau fugi”.

Aceste experiențe pot fi atât de înfricoșătoare încât, se-nțelege, începem să ne temem de momentele similare în care ar putea să reapară. Putem deveni obsedați să încercăm să prezicem următorul nostru atac de panică sau să verificăm în permanență dacă suntem relaxați sau nu. Putem începe să ne verificăm pulsul și tensiunea arterială și să prezicem că orice modificare a stării noastre interne e un semn că „se întâmplă din nou”.

Din nefericire, acest mod de a verifica și de a fi hipervigilenți nu previne anxietatea; de fapt, îi face

apariția mai probabilă. Am prezentat un motiv pentru care se întâmplă asta în capitolul anterior, când ți-am spus că, atunci când ne temem de anumite emoții, putem face „interpretări catastrofale eronate” cu privire la experiențele normale și să prezicem că anxietatea va apărea, ceea ce chiar o *determină* să se declanșeze. Iar celălalt motiv este prezentat în capitolul următor, unde vom vorbi despre strategiile de *coping* care deseori înrăutățesc situația.

Apropo, nu te judec dacă te-ai surprins verificându-te sau fiind în stare de hipervigilență. Încercarea de a anticipa pericolele și de a le preîntâmpina este exact ceea ce au făcut strămoșii noștri ca să rămână în viață! Așa fac majoritatea oamenilor atunci când se întâmplă ceva înfricoșător. Este doar un alt lucru problematic de tip atât/cât și – există ATÂT momente când verificatul și starea de hipervigilență pentru pericole ne aduc beneficii, CÂT ȘI momente în care ne încurcă. Din nou, vom analiza asta mai detaliat în capitolul următor.

A trăi cu anxietate și panică e ca și cum ai trăi cu un sistem de alarmă stricat, unul care sună chiar și atunci când nu există vreun pericol.

O primă parte din gestionarea reacției „luptă sau fugi” este să înțelegi ce anume se întâmplă și faptul că psihologia funcționează corect – aflând că ești normal și că poți înțelege fiecare dintre experiențele pe care le trăiești.

Următorul pas este să înveți cum să oprești mecanismul acesta defect atunci când se activează. Partea a III-a a acestei cărți, „Cum să mergi mai departe”, descrie toți pașii de care ai nevoie ca să faci asta. Pentru cei care au nevoie de ajutor cu asta *chiar acum*: exercițiile de ancorare (capitolul 11), exercițiile de respirație (capitolul 12) și mindfulnessul (capitolul 13) vor fi noii tăi buni prieteni. Dar momentan, pune în aplicare aceste sfaturi rapide:

Anxietatea și panica te pot face să te simți ca și cum suferi un infarct sau îți pierzi mințile. Nu se întâmplă asta. Ești în siguranță din punct de vedere fizic și, odată ce trec senzațiile de anxietate și panică, vei ști și tu asta.

Tehnica 1: Mișcă-te!

Reacția „luptă sau fugi“ e făcută să fie urmată de o explozie a activității. Asta semnalează de obicei creierului că acțiunea a fost dusă la bun sfârșit, ai supraviețuit, iar el se poate relaxa. Așa că, dacă observi că te încordezi, amintește-ți asta: fă ceva care-ți crește pulsul și te face să transpiri timp de 5 minute. M-am încuiat în multe băi să fac sărituri ca să-mi reduc anxietatea. Funcționează. Recomand.

Tehnica 2: Fii conștient că ești în siguranță

Atunci când anxietatea (stresul, furia, gelozia sau orice altă emoție legată de pericol) îți trimite o senzație ciudată în stomac sau te face să resimți o gheară în piept, repetă-ți: „Sunt în siguranță din punct de vedere medical. Acesta este corpul meu care se pregătește să fugă sau să se lupte. Asta-i tot“.

Tehnica 3: Du gândurile „Dar dacă...?“ până la capăt

Un gând tipic asociat cu stresul și anxietatea este: „Dar dacă...?“

„Dar dacă o să fac o tâmpenie? Dar dacă o să se râdă de mine? Dacă mă rănesc? Dacă o să par un ratat în fața tuturor celor din încăpere sau de pe internet? Dacă o să fac un infarct? Dacă o să-mi pierd mințile?“

Când se întâmplă asta, un val de frică ne inundă corpul și cădem în prăpastia care s-a deschis metaforic în fața noastră, gândindu-ne: „Toată lumea mă va judeca“, „Nu pot să fac față“, „O să mor“ sau „Viața mea s-a terminat“. Nu ne oprim ca să ne întrebăm: „Nu, serios, ce-aș face dacă s-ar întâmpla asta?“

Data viitoare când creierul tău îți trânteste un „Dar dacă...?“, nu urmări pur și simplu gândul până în pânzele albe. Fă o pauză, recunoaște-l ca pe un semnal al anxietății și întreabă-te: „OK, ce aş face dacă asta ar fi adevărat? Și apoi?“

Un exemplu (toate fragmentele acestui exemplu reprezintă șirul gândurilor unei persoane):

„Dacă o dau în bară și toată lumea mă va judeca (prezicerea unui rezultat groaznic)?“

OK, ce aş face dacă asta ar fi adevărat?

„M-aș simți groaznic și aş vrea să mă dau bătut. Asta ar confirma că am avut dreptate să-mi fie teamă.“

OK, ce aş face apoi?

„Aș plânge o săptămână, poate chiar mai mult.“

Și apoi?

„Probabil mi-aș veni în fire și m-aș gândi ce-o să fac în continuare. Să cer ajutorul cuiva? Poate să mai încerc o dată?“

Deci ar fi foarte înfricoșător?

„Da.“

Dar ai supraviețui?

„Da.“

Iată! Grozav!

Reacția „luptă sau fugi“ tinde să ne facă să ne simțim mobilizați, plini de adrenalină, hotărâți să găsim o cale prin care, acționând, să fim din nou în siguranță. Totuși, uneori când prezicem și/sau trecem prin ceva periculos, ajungem în reacția „nu mișca“.

NU MIȘCA

Când ajungem în reacția „nu mișca“, simțim opusul reacției „luptă sau fugi“. Aici e situația în care senzația „pot“ deseori dispare, iar „nu pot“ îi ia locul. E, de

asemenea, situația în care, în cazurile extreme, corpul și mintea par încetinite, până în punctul paraliziei fizice (temporare) și al apatiei psihologice. Și există un motiv al naibii de bun pentru asta.

Atunci când ne confruntăm cu un pericol mortal, nu alegem dacă să intrăm în reacția „îngheață” sau în altă reacție. Creierul nostru dictează asta. Poți fi antrenat în autoapărare, poți fi un Bruce Lee al zilelor noastre și tot poți ajunge să încremenești dacă dai nas în nas cu pericolul.

Reacția „nu mișca” apare (sau așa ar trebui) atunci când creierul tău ajunge la concluzia că nu poate scăpa de pericolul din fața ta, ca atunci când primejdia e prea aproape, prea amenințătoare, prea periculoasă sau ca atunci când rămâi blocat cu un atacator sau cu tigrul despre care am vorbit de atâtea ori. Dacă ai rămâne blocat față în față cu tigrul, reacția „nu mișca” te-ar ajuta în felul următor:

Respirația ți-ar încetini sau ai observa că-ți ții respirația. Temperatura corpului tău ar scădea. Nimic nu mai mișcă. Ai văzut vreodată un animal „făcând pe mortul” ca să descurajeze un potențial prădător? Sau ascunzându-se speriat? Faptul că paralizezi în felul acesta te poate ajuta să rămâi în viață.

Te-ai simți din ce în ce mai amorțit, totul ar începe să ți se pară dintr-odată ireal; ar putea chiar să pară că urmărești un film cu altcineva blocat față în față cu un tigru. Dacă nu e suficient să faci pe mortul și pericolul nu dispare, ai nevoie de un plan de rezervă, așa că limita durerii crește și începi să te disociezi (să te simți complet deconectat de prezent), anesteziindu-te pentru orice ar putea să se întâmple mai departe. Toate acestea ar trebui să se întâmple doar în situații reale care-ți pun viața în pericol. Totuși se pot întâmpla și în alte momente – mai ales dacă modul „nu mișca” te-a mai ajutat în trecut să supraviețuiești.

Am lucrat cu un client căruia „i se tăia filmul” de fiecare dată când vorbeam despre trecutul lui, când încercam să vorbim despre emoțiile lui sau despre orice

factor de stres din viața lui actuală (cum ar fi conflictele intense pe care le avea cu partenera lui și pe care nu le putea gestiona, pentru că „i se tăia filmul“ de fiecare dată când se întâmpla asta). Pălăvrăgea vesel, apoi, în momentul în care se aducea în discuție vreunul dintre aceste subiecte, se închidea în el. Privea în gol și nu mai vorbea. Dădea doar răspunsuri laconice, de tip „da“ sau „nu“.

În copilărie, clientul meu a avut parte de violență domestică. A supraviețuit acestei perioade rămânând paralizat ca să se ascundă de îngrijitorul său periculos sau să nu intre în vizorul acestuia și blocându-se din punct de vedere psihologic ca să supraviețuiască suferințelor de care ar fi avut parte. Acum, ca adult, gândul la orice factor de stres sau confruntarea cu așa ceva îi declanșa reacția „nu mișca“.

Dacă ai supraviețuit folosind reacția „nu mișca“ în primii tăi ani de viață, vei observa că această reacție survine acum ori de câte ori apare stresul. De asemenea, cine a avut parte de atacuri de panică sau de anxietate va observa că, după o vreme, resimte tot mai mult reacția „nu mișca“, prin care experiența sa capătă o nouă dimensiune.

În afara unei situații mortale, reacția „nu mișca“ nu te paralizează neapărat fizic. S-ar putea în schimb să te facă să simți că te închizi în tine și că mintea ți se golește. S-ar putea să descoperi că ți-e greu să vorbești sau să înțelegi ce vorbesc alții. Poți începe să te simți desprins de realitate, ca și cum lumea ar fi în ceață sau neînsuflețită (terapeuții numesc asta derealizare sau depersonalizare). Te poți simți apatic, fără speranță, neajutorat, deprimat sau profund rușinat. Uneori această experiență durează câteva momente și nu se mai întoarce niciodată, alteori ea vine și pleacă la nesfârșit.

Simptomele asociate cu reacția „nu mișca“ au fost aspectele pe care le uram cel mai mult când venea vorba despre anxietate. Așa că, dacă ai trecut prin asta, știi ce simți. Este înspăimântător, dar ține minte că

ești în siguranță și că te poți folosi de toate sfaturile și trucurile din această carte.

OCHII DE CĂȚELUȘ

Cei mai mulți oameni au auzit de reacția „luptă–fugi–nu mișca“, dar puțini au auzit de reacția „supune-te“. Aceasta înseamnă să flatezi sau să arăți afecțiune ca să faci altora pe plac și să scapi nevătămat.

Mulți vrem să le facem altora pe plac și să-i facem fericiți; asta e ceva normal. Însă atunci când lingușeala se activează ca parte a reacției la pericol, înseamnă mai mult de atât. Înseamnă să-i faci unei persoane pe plac, s-o alini și poate chiar s-o flatezi ca să nu-ți facă rău.

Sunt sigură că ai văzut asta în filme. Viața unui personaj este în pericol, iar inițial se luptă. Când asta nu funcționează, încearcă să fugă. Când nici asta nu merge, începe să negocieze cu atacatorul sau să se dea pe lângă el: „Te rog, fac orice vrei, orice spui tu!“ Sau, mai subtil, poate încerca să se împrietenească cu acea persoană care-l amenință și să-i facă complimente.

Și asta explică ceva despre care am vorbit în capitolul 1.

Ții minte că ți-am spus cum copiii ar putea să învețe să le facă pe plac oamenilor ca mod de a se adapta ca să rămână în siguranță și aproape de îngrijitorul lor pe perioada copilăriei? Ei bine, reacția „supune-te“ este unul dintre motivele pentru care se întâmplă asta.

Dacă nivelul de stres sau de pericol de acasă e ridicat, va învăța că nu-l ajută cu nimic să se împotrivescă așadar comportamentului îngrijitorului sau să fugă și să se ascundă de el ca să rămână în siguranță sau în afara problemelor, dar că supunerea (sau paralizia) îl ajută. Dacă reacția „supune-te“ funcționează, copilul s-ar putea să continue să folosească această strategie ca să rămână în siguranță de-a lungul întregii vieți, chiar dacă pericolul asociat cu „viața de acasă“ nu mai este prezent.

Fiecare dintre aceste exemple corespunde unui nivel ridicat de pericol, dar reacția „supune-te“ poate apărea oricând. Așa că, dacă ai observat că ai o nevoie copleșitoare de a „face pe plac“ atunci când apare anxietatea, acum știi de ce se întâmplă așa. Este unul dintre mecanismele noastre principale de apărare și e ceva foarte normal.

Acum ești foarte priceput la reacția „luptă–fugi–nu mișca–supune-te“.

Dacă treci prin vreuna dintre experiențele descrise până acum, știi că e neplăcut, dar află că este un mecanism de supraviețuire și că exercițiile de ancorare din partea a III-a te vor ajuta să trăiești din nou în prezent. Cu toate astea, dacă ai brusc simptome noi, te rog să vorbești cu doctorul tău ca să excluzi orice alt diagnostic și/sau dacă acestea persistă, te rog să apelezi la un terapeut care să-ți aducă pacea în suflet și să-ți ofere ajutorul potrivit ca să-ți recapeți calmul și echilibrul.

GÂNDURILE INTRUZIVE

Chiar dacă nu te-am învățat încă explicit ce sunt gândurile, am făcut-o implicit de-a lungul ultimului capitol și jumătate.

Gândurile sunt cuvintele și poveștile pe care le pune cap la cap creierul tău ca să înțeleagă predicțiile pe care le faci, emoțiile pe care le simți și experiențele prin care treci. Ele sunt cuvintele și imaginile pe care creierul tău le assemblează ca răspuns la tot ce vezi și experimentezi de-a lungul vieții tale.

Gândurile noastre sunt povești, nu adevăruri.

Acestea pot fi gânduri despre trecut, prezent, despre cine îți place, despre persoanele pe care le iubești, despre ceea ce te face să te simți bine sau rău, despre ce vei mânca la cină și, de cele mai multe ori, despre ce nu va merge bine în viitor. În capitolul anterior, au fost

momentele „Aha, e un hoț/Vai de mine, acum mă urăște toată lumea“. În acest capitol au fost momentele „Vai de mine, o iau razna/Pot/Nu pot“.

Uneori ne alegem gândurile. De exemplu, atunci când te gândești voluntar: „Ce-o să mănânc la cină?“, „Ce-mi place la Amy?“, „Cum repar cauciucul de la bicicletă?“ Uneori, nu le alegem deloc. Ele apar conform predicțiilor noastre. De asta, în capitolul 6, am învățat cum să verificăm dacă facem predicții exagerate de pericol. Mai jos este o casetă cu unele dintre cele mai comune erori de gândire pe care le facem cu toții, dar la care trebuie să fim atenți.

MODURI FRECVENTE DE A GÂNDI CARE NE FAC NEFERICIȚI

Gândirea în alb și negru: gândim totul în termeni absoluți – „Dacă nu e totul perfect, atunci totul e groaznic“ – când realitatea e că majoritatea lucrurilor sunt gri (undeva la mijloc).

Filtrarea: ignorăm toate aspectele pozitive dintr-o situație și ne concentrăm doar pe cele negative.

Tragem concluzii pripite: cu puține informații la îndemână, presupunem că știm ce se va întâmpla – „N-o să iasă bine“ – chiar dacă lumea este imprevizibilă.

Ghicitul gândurilor: presupunem că știm ce gândește altcineva – „S-a uitat ciudat la mine, mă urăște“ – când de fapt nu știm că e adevărat până când nu ne spune cineva. Oamenii se pot uita ciudat la tine din multe motive. Poate au o zi proastă sau poate nu și-au pus ochelarii!

Gândirea emoțională: presupunem că, doar pentru că simțim ceva, trebuie să fie adevărat: „Mă simt ca un prost, așa că probabil sunt prost“. Nicidecum!

Suprageneralizarea: ne agățăm de o situație, de o întâmplare, și o aplicăm în toate cazurile – „Asta mi se întâmplă mereu. Ni-meni nu mă place“.

Singularizarea: atunci când luăm totul personal – E numai vina mea – chiar și în situații în care nu deținem controlul asupra evenimentelor. Putem răsfărânge acest fenomen și asupra altor oameni – „E numai vina lor“.

perfectă, au existat provocări și lucruri pe care le-am învățat și, în mare, am dat tot ce-am putut“. În loc să suprageneralizezi, ai putea spune: „De data asta n-a mers bine, dar nu înseamnă că de fiecare dată când fac lucrul ăsta va fi așa“.

Uneori gândurile noastre sunt efemere. Alteori tocăm cu totul în ele, întorcând pe toate fețele ce sîmplă. Așa cum știi, gândurile noastre pot fi foarte periculoase. Iar uneori pot fi de-a dreptul terifiante și pot schimba viața.

Gândurile noastre nu sunt adevăruri absolute, dar asta nu face ca experiențele pe care le avem să fie mai puțin valide. Gândurile care ne chinuie, ne subminează și ne dezechilibrează trebuie analizate, confruntate și reformulate astfel încât să reflecte situația actuală a lumii.

Te-ai gândit vreodată că ai putea face un lucru rău? Ai avut vreun gând care *spune* că vrei să faci ceva foarte periculos? Să-ți faci asta ție? Sau altcuiva? Ai avut vreun gând care te-a făcut să te întrebi dacă ești o persoană bună sau cu care ceilalți se simt în siguranță?

Eu da. Multi oameni au avut.

Mulți oameni care foloseau cuțite au avut, venite de nicăieri, gânduri (sau imagini) precum: „Dacă m-aș înjunghia cu cuțitul ăsta? Dacă aș înjunghia pe altcineva?”

Mulți dintre cei care au ținut bebeluși în brațe au avut și ei, venite de nicăieri, gânduri (sau imagini) cum ar fi: „Dacă aș scăpa bebelușul? Dar dacă l-aș arunca?”

Și asta nu pentru că ar fi oameni răi sau periculoși în vreun fel ori pentru că ar vrea să facă vreunul dintre aceste lucruri – de fapt, e fix pe dos.

După cum știi, creierul uman scanează încontinuu mediul prezicând ce se va întâmpla în continuare, imaginându-și o mie și una de urmări posibile în fiecare zi. În vreme ce o mare parte din acestea se manifestă în afara nivelului conștient, câteodată creierul nimerește o predicție care provoacă o reacție emoțională foarte puternică, așa că... mintea ta o plasează în zona conștientă.

Gândește-te la persoana care ține bebelușul. Să ne imaginăm că a devenit recent părinte sau îngrijitor. Cei mai mulți dintre îngrijitorii noi simt că trebuie să-și protejeze copilul cu orice preț. Prin urmare, constatăm că, atunci când creierul lor prezice și simulează toate scenariile care ar putea să îi împiedice să facă acest lucru, una dintre multele posibilități peste care dă este: „Și dacă i-aș face rău?”

Gândește-te la persoana care are un cuțit în mână. Dacă ține la măsurile de siguranță (ca majoritatea oamenilor) și creierul ei cercetează mediul înconjurător în căutarea pericolului, un cuțit ar putea să pară destul de primejdios. Cuțitele pot să taie, cuțitele pot să înjunghie... „Și dacă aș...?”

Gândește-te și la persoana de pe peron. Există numeroase pericole evidente în preajma trenurilor pe care creierul nostru ar putea să le detecteze, așa că nu e surprinzător când mintea noastră generează uneori gânduri de genul: „Și dacă aș sări/aș împinge pe cineva/aș fi împins?”

Dacă ne simțim deja puțin anxioși sau vulnerabili, creierul nostru e *chiar și mai* predispus să găsească un scenariu terifiant pe care să-l contemple, întrucât senzorii săi care detectează pericolul lucrează și mai asiduu pentru a te ține în siguranță în acele momente.

Anunț important: tu nu ești gândurile tale. Poți să ai orice gând sub soare. Pe bune. Orice gând de pe pământ. Și chiar dacă acel gând implică cel mai odios act criminal, el nu spune absolut nimic despre tine. Ceea ce ne face să fim cine suntem ca persoane este felul în care acționăm – nu gândurile care ne apar când și când, sperându-ne de moarte.

Poate fi de folos să privești gândurile intruzive ca pe acele ferestre enervante care apar în browserul de internet, atenționându-ne că un lucru n-a mers bine – *alertă de securitate!* Uneori ele chiar sunt utile, atrăgându-ne atenția să ne verificăm aceste setări de siguranță. Alteori sunt spam și pot fi ignorate.

Spam mintal

Fiecare persoană de pe planetă are, din când în când, gânduri ciudate. Unii oameni nici măcar nu le observă; ele apar și sunt date la o parte cu o ridicare din umeri. Unora li se par enervante. Altora li se par amuzante.

Când eram la început de carieră, l-am zărit pe unul dintre clienții mei într-un loc public. Deodată mi-a venit în minte: „Cum ar fi dacă le-aș spune tuturor acestor oameni secretele lui, în gura mare?”

Până și terapeuții pot avea anxietăți, atacuri de panică și gânduri înfricoșătoare!

Pentru mine, gândurile sunt doar gânduri, așa că, atunci când mi s-a întâmplat asta, nu m-am panicat. M-am distrat de noua mea temere, am râs de imaginea în care strig din toți bojocii secretele pacientului în mijlocul aglomerației din Oxford Circus, apoi am mers mai departe. Dacă nu știam adevărul despre gânduri, poate mi-aș fi făcut griji, prezicând că aveam să fac

ceva care mi-ar fi putut distruge cariera, iar panica mi-ar fi pus stăpânire pe organism.

Diferența dintre aceste două posibile reacții este extrem de importantă. Dacă apare un gând care-ți provoacă teamă, dar îți dai seama că e doar atât, un simplu gând – o informație aleatorie apărută pentru că mintea a dat peste ceva înfricoșător –, atunci îl vei lua la cunoștință și-l vei lăsa să plece... și probabil vei uita de el două minute mai târziu.

Din nefericire, nu asta se întâmplă de obicei, mai ales pentru acele gânduri *cu adevărat* înfricoșătoare – cele violente, cele sexuale, cele care implică violența sexuală. Iar aceasta este partea cu care oamenii întâmpină dificultăți.

De la un simplu gând la o problemă reală

Puțini oameni știu că a gândi înseamnă și a greși sau că deseori gândurile se bazează pe predicții. Mai degrabă, ei cred că-și *aleg* aceste gânduri. Prin urmare, atunci când un gând sau o imagine îngrijorătoare se strecoară în mintea lor pe parcursul zilei, intră în panică.

Să ne întoarcem la exemplul cu persoana care a devenit de curând îngrijitorul unui bebeluș. Să ne imaginăm că nu a avut niciodată vreun gând înfricoșător până atunci (sau cel puțin nu și-a dat niciodată seama de asta). Poți să-ți imaginezi cum s-ar simți atunci când îi vine în minte acel gând de a-i face rău bebelușului pe care-l iubește și de care se bucură? Am făcut terapie cu mulți oameni care au trecut exact prin această experiență, așa că pot să-ți spun. De obicei se întâmplă cam așa:

Gândul sau imaginea apare fulgerător. În câteva secunde, apar panica și transpirațiile reci (reacția „luptă–fugi–nu mișca–supune-te“ se amplifică) pe măsură ce ei simt o responsabilitate copleșitoare din cauza acelui gând. „Tocmai am gândit asta? Poftim?! Vai de mine! Dacă am gândit asta, înseamnă că vreau s-o și fac.“ Apoi apar vinovăția, o groază cumplită și rușinea. Nu e la mijloc doar convingerea că gândurile

sale se pot transforma rapid în acțiune sau că e clar că vrea s-o facă, ci mai e o problemă. Mulți oameni cred că a gândi ceva „rău“ este la fel de condamabil din punct de vedere moral cu a face acel lucru, ceea ce, ca să lămurim, nu este.

Urmează un pas care poate transforma acel gând înfricoșător izolat într-o problemă reală: persoana poate apoi să facă o apreciere despre sine, cum ar fi: „Ceva e în neregulă cu mine“ sau „Sunt periculos“. Această concluzie nu e surprinzătoare, având în vedere că singurul punct de referință pe care-l au mulți oameni în astfel de situații sunt „nebunul“ și „omul rău“ văzuți frecvent la știri, la televizor și în filme.

Mai există două lucruri pe care oamenii le fac și care determină ca acest mod de a gândi să persiste, ba chiar să crească în intensitate și să se răspândească în alte aspecte ale vieții.

1. Decid să nu spună niciodată asta altcuiva, nimănui de pe pământ. Niciodată. De teamă că acea persoană căreia îi vor spune va vedea adevărul întunecat despre ei și poate chiar îi va trimite la închisoare. Oamenii îmi spun deseori la terapie că le e sincer teamă ca nu cumva să chem poliția dacă-mi spun ce gândurile intruzive au.

2. Resping gândul respectiv (terapeuții numesc asta „suprimarea gândurilor“). Dacă ai trecut printr-o experiență ca asta, vei ști că, de fiecare dată când dai la o parte un gând intruziv sau chiar supărător, acesta revine imediat, aducând de fiecare dată cu el un nou val de panică și frică. Asta îl face pe îngrijitorul bebelușului chiar și mai convins că e ceva în neregulă cu el: „Dacă n-aș fi vrut s-o fac, de ce mi-ar tot reveni în minte?“

Vrei să știi un motiv pentru care tot revine? Ai încercat vreodată să NU te gândești la ceva? Hai să încercăm acum. Orice ai face, nu te gândi la câinele tău preferat...

Ți-a venit acel câine în minte?

NU TE GÂNDI LA CÂINELE TĂU PREFERAT.

Nu te gândi.

Câinii nu au voie aici, te rog.

Cum a mers?

Îmi imaginez că a fost aproape imposibil să nu te gândești la câini.

Pentru mine, acest mic experiment a fost minunat. Ador câinii. Dar, pentru cei mai mulți dintre noi, gândurile la care încercăm să nu ne gândim sunt cele mai tulburătoare. Acestea se numesc „gânduri intruzive“.

<p>Nu există nicio legătură între frecvența cu care apare un gând înspăimântător și intenția ta de a acționa conform acelui gând.</p>

Evitarea gândurilor le face să ne răsară în minte cu atât mai mult. Dacă privești dintr-un unghi metaforic, este ca și cum ai eticheta acel gând drept periculos, așa că mintea ta spune: „Vai, fi atent la asta! Primejdie! Uită-te! Rezolvă situația asta acum!“ Pentru orice om care citește aceste rânduri și a avut gânduri intruzive sau le are chiar acum, acesta este motivul pentru care gândurile par să se înrăutățească. NU pentru că îți dorești cu adevărat să faci ce ți-au sugerat gândurile.

În plus, nu e din cauză că ai fi periculos în secret. Suprimarea gândurilor le face, de fapt, să revină.

De asemenea, reflectează la asta: care a fost prima ta reacție atunci când ai avut prima oară gândul intruziv? Cel mai probabil, orice reacție de la îngrijorare la frică totală – opusul dorinței, opusul motivației de a face acel lucru!

Voi relua asta, pentru că lucrez cu mulți oameni care trăiesc cu gânduri intruzive de multă vreme, fără să spună nimănui despre asta, și care se simt de-a dreptul speriați și complet singuri. Dacă ai gânduri tulburătoare, ele nu spun nimic despre tine ca persoană. Ele nu spun nimic despre cât de bun ești, cât de în siguranță sunt ceilalți pe lângă tine, nu spun

nimic altceva, de fapt. Nu te-ai schimbat ca persoană. Nu ești dintr-odată rău sau periculos. Gândurile s-au manifestat haotic. Dar te-au făcut să te simți (mai mult decât) îngrijorat și (profund) responsabil pentru ele, așa că au rămas prin preajmă.

Dacă ai avut asemenea gânduri și ai purtat povara fricii și rușinii, nu te-ai schimbat: nu ești nici rău, nici periculos.

ÎNCEPE SĂ TE DESPRINZI DE GÂNDURILE TALE

Pune distanță între tine și gândurile tale, fie că sunt înfricoșătoare sau nu. Acestea sunt sfaturile recomandate în Terapia acceptării și angajamentului, despre care scrie Russ Harris în *Capcana fericirii*:

1. Repetă gândul și adaugă la început: „Observ că mă gândesc la...”
2. Fredonează acel gând pe o melodie care te face să râzi. Vezi cum schimbă asta gradul de atașament pe care-l ai față de gândul cu pricina.
3. Spune din nou gândul cu o voce caraghioasă.

De fapt, încearcă asta chiar acum. Ce gând ți-a trecut prin minte chiar acum? Era cumva... „Poftim? E așa de caraghios!” Dacă da, zi după mine: „Observ că am gândul ăsta atât de caraghios!” Acum fredonează-l pe melodia „Jingle Bells”. Cu cât exersezi mai des asta, cu atât mai bine. Setează-ți o alarmă pe telefon ca să exersezi asta de mai multe ori pe zi. În timp, te va ajuta foarte mult. Acest exercițiu nu are ca scop să ia în râs ceea ce simți sau gândești. Are scopul de a-ți permite să te distanțezi de acel gând.

Pentru cei care se află în desişul gândurilor intruzive:

1. Nu evita gândurile. Folosește sfaturile de mai sus atunci când ele apar. Capitolul 8 îți va descrie detaliat efectele evitării, iar anexa te va ajuta să-ți faci un plan ca să depășești acest obstacol.
2. Repetă această mantră: „Salutare, gândule, te văd. Învăț că ești doar un gând. Știu că pare tentant să cred că spui ceva despre

...and oamenii au gânduri intruzive care se transto
...în ceva enervant într-o fixație care-i copleșe
...rapeuții numesc asta tulburare obsesiv-compuls
...OC).

Nu lăsa ideea „pare caraghios“ să te împiedice să încerci o
tehnică de *coping* care ar putea să funcționeze cu brio în cazul
tău.

Nu am vorbit despre multe diagnostice în aceas
te, dar acesta merită o atenție specială, pentru

rău. Pot să-și încuie sertarul unde se află cuțite sau să țină la îndemână doar cuțite boante. Pot evita orice peron unde e posibil să apară, de obicei, gândurile „împins” sau „sărit”.

Uneori, oamenii numesc acest tip de TOC „Pure-O” (pur obsesiv), pentru că nu poți vedea compulsiile cu ochiul liber. Însă ele există și se manifestă doar în mintea noastră.

Tratamentul pentru asta este, de obicei, terapia cognitiv comportamentală (vezi capitolul 18 pentru mai multe informații). Implică gestionarea anxietății, folosirea tehnicilor de ancorare și a tehnicilor de respirație pe care le poți găsi în capitolele 11 și 12. Acest tip de terapie îți face treptat cunoștință cu gândurile tale înfricoșătoare în moduri care-ți permit, în timp, să te simți din ce în ce mai în siguranță, renunțând încet la compulsii. Vei ajunge într-un punct în care poți să ai, intenționat sau accidental, cel mai înfricoșător gând din lume și să-ți dai seama că „este în regulă”, apoi să observi cum gândurile vin și pleacă.

Câteva subiecte comune ale gândurilor legate de acest tip de TOC sunt:

- ☒ să-ți faci rău ție sau altora;
- ☒ să nu ai încredere în sexualitatea ta;
- ☒ gânduri sexuale cu privire la alții – bebeluși, copii și adulți. Oamenilor le este cel mai teamă să vorbească despre acest tip de gânduri.

Dacă treci prin asta și-ți îngreunează existența, te rog să ceri ajutor cuiva care are experiență cu astfel de lucruri. Te vei simți ușurat atunci când vei putea, în sfârșit, să-i spui cuiva ce gândești sau ce simți și ți se va răspunde: „Ești normal, nu ești periculos, uite ce vom face în privința aceasta”. Din fericire, TOC este înțeleasă așa cum trebuie și răspunde foarte bine la tratament.

NOILE REGULI

☒ **Toate experiențele emoționale pot fi înțelese.** Ele pot fi înfricoșătoare și, atunci când scapă de sub control, devin de-a dreptul terifiante. Dar anxietatea nu înseamnă că ești nebun sau că „vei muri“. Fiecare emoție de-a ta asociată cu anxietatea, furia, gelozia, frica și orice altceva care te face să te simți în pericol sunt perfect logice.

☒ **Reacția „luptă-fugi-nu mișca-supune-te“ se va activa ori de câte ori creierul tău crede că a depistat un pericol în mediul în care te afli.** Vei resimți forța reacției în funcție de tipul de pericol prezis, de iminența acelui pericol, de posibilitatea de a-l depăși și de reacția pe care ai avut-o în fața unor evenimente periculoase în trecut. Dacă pericolul este aproape, pare iminent, creierul tău va reacționa fără să-ți lase timp să observi dacă s-a întâmplat, de fapt, ceva, ca atunci când mâna ta tresare dacă atinge o suprafață fierbinte, dar dacă pericolul este mai departe sau dacă în mediul tău există detalii care te fac să te simți ancorat și în siguranță, reacțiile vor fi considerabil încetinite. Vei fi într-o stare de maximă alertă sau de anxietate până când pericolul dispare, până când reacția „luptă sau fugi“ se sfârșește sau până când declanșezi reacția de relaxare sau respiri ca să te calmezi. Problema este că pericolul perceput poate să nu fie neapărat unul de natură fizică; ar putea să fie ceva față de care ne facem griji că s-ar putea întâmpla sau chiar emoțiile de anxietate în sine.

☒ **După reacția „luptă sau fugi“ să faci puțină mișcare.** Te ajută mult să gestionezi stresul. Nu numai pentru că reacția „luptă sau fugi“ e făcută să fie urmată de o explozie în activitate. Ci și datorită faptului că sportul este un mod simplu și eficient de a-ți calma sistemul nervos, consumând energia care s-a acumulat în corp și metabolizând (descompunând) hormonii de stres în exces. Nivelurile scăzute de hormoni de stres înseamnă un corp și o minte mai liniștite.

☒ **Gândurile tale încă sunt valide și reale, dar...** trebuie să găsim o cale să ne separăm de ele ca să aibă mai puțin control asupra vieților noastre, mai ales că uneori sunt absolut terifiante.

☒ **Gândurile înfricoșătoare nu înseamnă că ești o persoană îngrozitoare sau rea.** Trebuie să repet asta. Nu aș practica această meserie dacă nu aș fi 100% sigură de asta. Uneori stau ore în șir cu numeroși clienți care trec prin aceste lucruri, fredonând pe melodia „Umbrella“ a Rihannei sau pe „Staying Alive“ de la Bee Gees, gânduri violente precum: „Dacă mi-aș înjunghia sora cu un cuțit de bucătar“ sau „Vreau să-mi înjunghii sora cu un cuțit de bucătar“. Apoi rostim gândul cu vocea unei celebrități pe care clientul meu și cu mine o putem imita cât de cât. Uneori, chiar stau la el în bucătărie în timp ce ține un cuțit ascuțit în mână, făcând exact același lucru. Pare un lucru ciudat, dar cu cât îl facem mai des, cu atât expunerea la gând și la frică e mai mare, iar clientul poate vedea că acel gând nu înseamnă altceva decât o înșiruire de cuvinte. Și că anxietatea pe care i-a provocat-o va crește, dar, în cele din urmă va scădea, atunci când își înfruntă frica.

☒ **Dacă ți-ai făcut griji cu privire la asta timp de multă vreme și vrei să afli mai multe,** citește cartea *Pure (Pur)* de Rose Cartwright sau urmărește adaptarea cărții făcută de Channel 4. Pentru cei care au trecut prin astfel de experiențe, faptul că te informezi despre acest subiect și afli de ce se întâmplă îți poate schimba viața. *Pure* oferă o experiență nemijlocită a gândurilor intruzive și este scrisă de cineva care a suferit de TOC. Prima replică a trailerului este: „Ceva e în neregulă cu mine. E ca în *Al șaselea simț*, doar că nu văd oameni morți, ci oameni goi“, însoțită genial de imaginea unui șofer de autobuz care oprește lângă narator. Când ușile autobuzului se deschid, șoferul este în pielea goală. Pentru că asta e ce pot face gândurile și imaginile intruzive.

☒ **Împărtășește-ți gândurile cu cineva în care ai încredere.** Dacă ți-e teamă de cum va reacționa, ai

putea să-i dai întâi să citească acest capitol și să vorbești ipotetic despre asta – „Nu ți se pare interesant? Știai asta? Uau, mie mi se pare că are sens, tu ce crezi?“ Dacă asta merge bine, împărtășește-ți gândurile și temerile cu acea persoană sau cu un terapeut.

▣ **Dacă un om îți spune că are gânduri sau imagini intruzive, te rog să-i fii alături.** Te rog să-l asculți și să-i spui că știi că nu s-a schimbat. Apoi ai putea să-i dai să citească acest capitol, să-i arăți exercițiile de ancorare și de respirație și, dacă e pregătit, sugerează-i cu delicatețe să-și fredoneze câteva gânduri cu voce tare, să le repete la nesfârșit sau ajută-l să-și găsească un terapeut alături de care poate face asta.

▣ **Ține minte, felul în care acționezi arată cine ești,** iar majoritatea oamenilor care au gânduri înfricoșătoare știu că mai degrabă și-ar face rău lor înșiși decât altora, ceea ce înseamnă că, oricât de teamă ți-ar fi că ești un om rău, de fapt nu ești.

▣ **Ești om.** Asta înseamnă că avem o mulțime de experiențe emoționale și toate sunt valide. Nu trebuie să te prefaci că ești fericit tot timpul.

▣ **În același timp, dacă nu te simți bine vreme îndelungată sau dacă ți-e teamă măcar un pic, te rog să ceri ajutor.** Să știi că, atunci când afirm asta, nu o fac ca să spun voalat: „Cred că ești puțin nebun“ și „Ai nevoie de ajutor“. O fac pentru că știu că terapeuții sunt instruiți să lucreze exact cu aceste probleme. Ei te pot ajuta să te pui din nou pe picioare și să te simți în siguranță mai repede decât ai face-o purtând singur această povară. Și pentru că știu cât de rău te poate face să te simți o astfel de situație. Am trecut și eu prin asta și, prin urmare, chiar dacă nu te cunosc, știu că meriți un loc în care să poți vorbi și unde poți fi cu adevărat ascultat.

UN MESAJ PENTRU TINE

Salutare! Cum merge cu cititul?

Ți-ai făcut o idee despre faptul că a fi om înseamnă a experimenta un amestec de emoții și a avea gânduri care uneori ne fac să ne îngrijorăm în avans și să ne punem problema că ar fi ceva grav?

Înțelegi că lumea ne modelează și că o modelăm și noi, la rândul nostru, pentru că o vedem și o interpretăm prin prisma noastră?

Am ajuns, în sfârșit, la soluțiile pe care le putem adopta ca să facem față acestei situații (*coping*, adaptare).

Tot ce ai făcut din clipa în care ai venit pe lume a fost o tehnică de *coping*. Faptul că ții atunci când erai bebeluș, că ai făcut față experiențelor noi și descurajante din viață, că ai chemat pe cineva care să facă totul mai ușor. Că te-ai adaptat ca să rămâi aproape de oamenii pe care-i iubeai, ca ei să te țină în siguranță și să te ajute să supraviețuiești. Că te-ai pliat pe standardele și ideile care ni se arată în mass-media despre ce este „suficient de bine“, ca să simți că aparții.

Oamenii vin la terapie atunci când tehnicile lor de *coping* nu mai funcționează. Atunci când nu mai pot controla suferința sau oricare altă emoție. Atunci când zăresc lucrul de care au încercat să se protejeze multă vreme în apropierea zidurilor lor de apărare. Deci, ceea ce-i menține pe cei mai mulți oameni blocați nu este faptul că nu au la îndemână tehnici de *coping*, ci faptul că tehnicile lor de *coping* nu-i mai ajută și sunt conștienți că trebuie să treacă la nivelul următor.

Vreau să te ajut să înțelegi acest lucru și să-ți arăt cum să mergi mai departe.

Dr. Soph xx

CAPITOLUL 8. Strategii de adaptare care înrăutățesc situația

Strategiile de adaptare (*coping*) sunt orice comportament sau acțiune pe care o întreprindem ca să ne reglăm starea emoțională. Reprezintă fiecare acțiune pe care o facem ca să ne simțim ancorați, mai „normali” și în siguranță, mai ales în perioade stresante.

Gândește-te la câteva lucruri pe care le faci în timpul zilei ca să-ți păstrezi echilibrul:

- ☒ pauza pe care o faci ca să-ți iei o cafea între două porții de muncă – o pauză pentru creierul și pentru corpul tău, o mică ieșire din monotonie;

- ☒ momentele în care dai *scroll* pe Instagram sau îți verifici mesajele încercând să faci singurătatea sau plictiseala mai suportabile;

- ☒ când îți pui playlistul favorit și dansezi prin camera ta, alungând stresul și tensiunile acumulate peste zi. Sau faci yoga, mișcându-ți corpul în sincron cu respirația ta, făcând sport și meditând;

- ☒ sau... orice moment în care folosești filmele, băutura sau drogurile ca să amorțești sau să-ți eviți anxietățile. Toate acestea sunt moduri de *coping* și toată lumea are câteva la îndemână pe care le folosește.

Spre deosebire de majoritatea revistelor și articolelor din mediul online care vorbesc despre tehnicile de *coping*, nu-ți voi spune că este o distincție clară între mecanismele nesănătoase și cele sănătoase. Nu cred că funcționează așa. Nu există adaptarea perfectă.

Uneori a face față unei situații este acel moment în care izbucnești în plâns, te trănțești demoralizat pe podea, suspinând în palme, cu tricoul ud de lacrimi. Uneori înseamnă să-ți tragi pătura peste cap, să stingi luminile, să decizi să-ți închei ziua la prânz și să te desprinzi de lume până a doua zi de dimineață. Alteori înseamnă un exercițiu de respirație și un program structurat de meditație. Acest ultim mecanism de *coping* este aprobat „oficial”, dar și restul sunt valide – și eu le folosesc – atâta vreme cât nu se întâmplă în fiecare zi.

Din experiența mea, majoritatea strategiilor de *coping* care ajung să nu mai funcționeze se împart în două categorii:

1. Cele care **preîntâmpină** apariția suferinței de la bun început. De exemplu, cineva încearcă să preia controlul asupra tuturor situațiilor cu care se confruntă, să evite locurile, oamenii sau împrejurările care i-au provocat suferință în trecut, să mintă cu privire la un lucru pe care l-a făcut sau nu ori să intre în defensivă – „Nu eu sunt problema, tu ești problema”.

2. Cele care **evită** suferința după apariția acesteia. De exemplu, cineva care-și amortește emoțiile cu alcool sau droguri, își distrage atenția stând la televizor sau adoptând o altă activitate captivantă, negând total durerea pe care o simte în interior.

Problema este că, atunci când mecanismele noastre de *coping* înseamnă preîntâmpinarea sau evitarea totală a emoțiilor și a situațiilor care nasc aceste emoții, ele se întorc de obicei și ne atacă pe la spate.

În continuare o să-ți prezint câteva metode comune de a preîntâmpina sau de a evita suferința pe care le întâlnesc frecvent la pacienții din cabinetul meu.

CONTROLUL

Senzația de a deține controlul asupra vieții noastre este absolut necesară pentru starea noastră de bine. Senzația de a fi oaspeți în propria noastră viață, neștiind ce va urma să ne afecteze, poate fi copleșitoare.

Atunci când ne simțim încrezători și facem lucruri care ne vor influența și îmbunătăți în mod direct viitorul – „Dacă voi munci din greu, voi obține rezultatul la care sper; Dacă lucrurile se înrăutățesc, voi persevera și voi reuși” –, nu numai că ne simțim la comanda propriei vieți; studiile arată că ne vom reveni mai repede în urma evenimentelor șocante decât oamenii care nu simt că dețin controlul asupra vieții lor.¹

Sunt sigură că te poți gândi la unele momente în care faptul că ai preluat controlul unei situații haotice și supărătoare te-a ajutat enorm. Un lucru simplu, ca întocmirea unei liste de sarcini, poate aduce beneficii imediate în vremuri copleșitoare și nesigure. Un lucru mai greu – cum ar fi decizia de a te despărți de persoana cu care ieșeai la întâlniri, care a tot venit și plecat din viața ta, dar care nu și-a asumat un angajament față de tine sau nu răspundea rugăminților tale de a discuta problema, care a spus „nu știu exact” prea mult timp, fără să-ți dea vreun semn că se va schimba – poate fi acel lucru de care ai nevoie ca să recapeți senzația de control asupra acestui aspect al existenței tale, să simți că redobândești puterea și să mergi mai departe – o ușurare cu un gust dulce-amar.

Toată această carte este o încercare de a-ți oferi puțin mai mult control asupra vieții tale, cu sfaturi și trucuri de care ai nevoie ca să te înțelegi pe tine, să înțelegi de ce anume ai nevoie ca să-ți atingi potențialul maxim din prezent și din viitorul pe care ți-l dorești. Controlul este un lucru bun... până la un punct.

Atunci când oamenii preiau controlul asupra fiecărui minut din ziua lor, din programul lor, din mediul și viața lor, ca mod de a se simți în siguranță în lume sau pur și simplu ca mod de a se simți liniștiți – ceea ce mulți oameni au învățat să facă –, problemele apar imediat după ce se întâmplă ceva imprevizibil. Și, îmi pare rău s-o spun, imprevizibilul se va întâmpla. Lumea e imprevizibilă. Oamenii sunt imprevizibili. Este limpede că nu putem avea control asupra fiecărui aspect din viața noastră.

Anul 2020 a fost un exemplu clar pentru cât de neașteptat poate fi totul. Până mai ieri ne vedeam fiecare de viața lui, puteam să ieșim din casă, la o cafea, să mergem la muncă sau la concerte, să cinăm în restaurante aglomerate, să mergem cu trenul, să zburăm, să ne îmbrățișăm, să ne pupăm (grozav cuvânt, iar acțiunea e și mai bună) și să ne trăim viața, așa cum știam că e ea. Apoi a venit COVID-19.

Au început să moară oameni de pe tot globul, iar panica și nesiguranța erau pretutindeni. Viața obișnuită s-a schimbat în niște moduri pe care nu ni le-am fi imaginat. Oamenii n-au mai avut voie să-și viziteze rudele bolnave sau să-și ia rămas-bun de la cele care mureau, nici măcar nu mai puteau să iasă din casă, să meargă la muncă sau să facă oricare dintre activitățile lor obișnuite de zi cu zi.

Anul 2020 a destabilizat viața majorității oamenilor: ne-a luat senzația de siguranță și control.

Te-ai simțit epuizat în 2020? Cei mai mulți dintre noi ne-am simțit așa. Nesiguranța ne declanșează reacția în fața pericolului, ceea ce înseamnă că ne consumă rapid resursele emoționale și ne lasă secătuiți. Cei a căror strategie principală de *coping* era deținerea absolută a controlului e posibil să fi resimțit întreaga poveste ca pe un incendiu declanșat care se răspândește prin sistemul lor nervos.

Atunci când îți este luată principala strategie de *coping* – oricare ar fi aceasta –, te poți simți rămas fără plasă de siguranță. (Atunci când cineva îți ia apa, cum

stingi incendiul?) Emoțiile pe care ai tot încercat să le eviți sau pe care nu le-ai mai simțit până atunci tind să dea năvală... și deodată anxietatea este acum peste tot, în fiecare gând, în fiecare respirație și în fiecare bătaie (acum bubuitoare) a inimii. De aceea e întotdeauna o idee bună să ai în mânecă mai multe strategii de *coping*.

Deși este enervant să ți se spună să „lași lucrurile să se întâmple de la sine“, acea persoană are totuși dreptate. Dacă putem găsi moduri de a accepta și a ne adapta la lucrurile pe care ni le aduce viața, în cele din urmă vom fi mult mai fericiți. E mai ușor de zis decât de făcut, îmi dau seama.

Dacă tu crezi că faci față diverselor situații dificile doar deținând controlul și vrei să lași asta în urmă, îți ofer câteva recomandări:

☒ **Astăzi:** Alege un domeniu mic din viața ta asupra căruia, de obicei, ai fi tentat să preiei controlul și decide să n-o mai faci. Vezi ce se întâmplă. Dacă ești principalul gospodar din casa ta, poate poți cere altcuiva să gătească de data asta. Poți să nu mai faci curat; lasă o cameră întoarsă cu susul în jos, exact așa: cu susul în jos. Asta nu trebuie să fie ceva plăcut, apropo. S-ar putea chiar să pară descurajant să renunți la acea responsabilitate. Dar trebuie să-ți arăt că... îi poți supraviețui! Vreau să-i arăt creierului tău că orice ar prezice că se va întâmpla dacă nu preiei controlul este gestionabil și că nu trebuie să-ți folosești vechea strategie la fel și pe viitor. Trebuie să-ți actualizezi memoria!

☒ **Cum să mergi înainte:** Adaugă terapia mindfulness (capitolul 13) la arsenalul tău de tehnici de *coping*, pentru că asta te va ajuta să exersezi acceptarea și detașarea. Continuă să exersezi renunțând la control în câte un domeniu mic din viața ta, rând pe rând. **Nu înseamnă că încerci să renunți la control**, ci doar că devii mai flexibil și înțelegi că ai multe moduri de a face față evenimentelor imprevizibile ale vieții.

PERFECTIONISMUL

Perfecționismul este o strategie obișnuită de *coping*. Este și una dintre tehnicile de care oamenii se simt destul de mândri: „Sincer, sunt un perfecționist“. Fiind aprobată de societate, oamenii o afișează ca pe o medalie de onoare.

Avem dificultăți atunci când simțim că stresul pe care ni-l provoacă lumea depășește numărul de tehnici de adaptare de care dispunem. Cu cât ai la dispoziție mai multe tehnici de *coping*, cu atât vei întâmpina mai puține dificultăți în fața stresului pe care ți-l provoacă lumea exterioară.

Perfecționiștii tind să creadă că, dacă pot să controleze toate lucrurile importante pentru ei – munca, planurile, contul de Instagram, aspectul fizic și cum se prezintă în fiecare moment –, ei vor preîntâmpina lucruri înspăimântătoare (de exemplu, respingerea din partea celor dragi) și/sau se vor asigura că se va întâmpla ceva care să-i recompenseze (să fie respectați, să primească favoruri și poate chiar iubire).

Există multe tipuri de perfecționism:

☒ **perfecționism orientat către sine** – să-ți impui standarde foarte înalte, judecându-te și criticându-te de fiecare dată când nu reușești să le atingi;

☒ **perfecționism orientat către ceilalți** – să le impui celorlalți standarde foarte înalte, judecându-i și criticându-i pe ei;

☒ **perfecționism impus de societate** – să crezi că oamenii din jur și societatea îți impun standarde înalte. Poate ai senzația că oamenii din viața ta se așteaptă de la tine să te ridici la aceste standarde sau poate este vorba despre ce am discutat în capitolul 3, iar simțul propriei valori depinde de așteptările sociale impuse de mass-media.

Rezonează vreunul dintre aceste exemple cu tine?

Dacă perfecționismul nostru este orientat către propria persoană (de la noi putere sau impus de societate), atunci simțim probabil că „deținem controlul“ câtă vreme suntem capabili să „fim perfecți“. Problemele încep să apară atunci când nu ne putem menține la nivelul pe care-l așteptăm de la noi.

Perfecționiștii sunt extrem de hotărâți. Pot deveni foarte buni la diverse lucruri pentru că-și folosesc concentrarea de nezdruncinat ca să atingă „perfecțiunea“. Totuși, această hotărâre poate să-i facă să se simtă anxioși și epuizați dacă-și dau seama că nu pot niciodată să atingă cu adevărat „perfecțiunea“, pentru că ea nu există.

Din nefericire, viața și toate componentele ei sunt imperfecte. Iar perfecționiștii au „mecanisme de detectare a greșelilor“ excepționale. Ei pot să detecteze un potențial cusur de la kilometri distanță! Pot chiar să găsească defecte unui lucru care, potrivit altor standarde, este impecabil. Dacă ești perfecționist sau cunoști vreunul, atunci știi deja acest lucru.

„Eseul care a obținut punctajul de 90% tot a avut 10% greșeli.“

„Mâncarea pregătită pentru o masă plină de oaspeți a fost minunată, dar pastele n-au fost *al dente*.“

„Am o ținută senzațională, da, dar mi-ai văzut cuta de pe tiv?“

Știi cât de greu e să fii mereu mulțumit de munca ta sau de tine, pentru că întotdeauna există un lucru pe care l-ai fi putut face mai bine. Chiar și atunci când perfecționiștii primesc un premiu, o mărire de salariu sau ating o altă bornă în drumul lor plin de succes, ștacheta pe care și-o impun se mută din ce în ce mai sus.

Prin urmare, persoana care nu poate niciodată să se oprească din ceea ce face și să zică pur și simplu: „Știi ce? E bine așa cum este“ are șanse foarte mari să intre în burnout. Odată ce ajungi în starea asta, poate fi aproape imposibil să-ți menții eforturile perfecționiste la același nivel, ceea ce produce și mai multă anxietate.

Muncești din greu ca să fie totul perfect



Ți-e teamă că efortul tău nu este de ajuns, așa că
muncești și mai mult



Crește oboseala, ceea ce te împiedică să muncești
în același ritm



Teama de imperfecțiune crește



Continui să muncești pentru că ar fi inacceptabil
să te dai bătut



Burnout

Dacă așa ești și tu, așa am fost și eu și mulți alți oameni, așa că nu te judeca – te rog să te odihnești.

Nu numai că perfecțiunea nu poate fi atinsă și nu e necesară – deja ești un om grozav și împlinit –, dar a trage de tine și mai tare în căutarea succesului este o investiție proastă. Făcând pauze, având grijă de mintea și corpul nostru – acestea sunt mijloacele prin care oamenii obțin energia de care au nevoie ca să persevereze.

Dacă perfecționismul nostru se extinde la ceilalți, uneori sfârșim prin a-i îndepărta pe cei care nu sunt mereu la 100%. Sau preluăm sarcinile altora, gândindu-ne: „Eu știu mai bine, o să le arăt eu cum se face“. Un adevăr dureros: am putea crede că noi sărim în ajutor, iar în doze mici așa și este. Totuși, când facem asta încontinuu, rareori le arătăm celorlalți „o cale mai bună“; deseori sfârșim prin a le arăta că nu avem încredere în abilitățile lor sau, mai rău, în ei înșiși. În timp, asta va submina nu numai relațiile pe care le avem cu ceilalți, ci și abilitățile celorlalți, dacă le știrbim constant încrederea în ei. Of!

Fapt divers: Mulți perfecționiști orientați către sine se consideră niște personaje contradictorii. Ei spun: „E

ciudat, în unele domenii sunt obsedați de perfecțiune. Mă implic în ceea ce am de făcut și dau tot ce am mai bun în mine. Alteori, încerc ceva și mă dau bătut. Imediat. Și nu mai încerc niciodată“.

Asta nu este o contradicție – chiar deloc. Cei mai mulți perfecționiști nu pot tolera să nu fie buni la ceva. Pare prea periculos. Așa că, atunci când încearcă ceva nou care nu le vine natural, experiența poate fi atât de inconfortabilă (poate fi de-a dreptul periculoasă, de fapt), încât se dau bătute imediat. Asta se poate întâmpla și cu schimbarea. Dacă nu suntem siguri că putem gestiona perfect schimbarea, am putea fi tentați s-o evităm cu orice preț.

Am un prieten care conduce un business extrem de înfloritor, expert în orice încearcă să facă. Odată, l-am dus la o oră de salsa. În câteva minute se încruntase. Încruntarea s-a transformat în frustrare, apoi într-o ostilitate (ușor nostimă).

– E o tâmpenie, a murmurat, tropăind pe ringul de dans (vulnerabilitate ușor mascată sub un val de furie).

N-a mai dansat salsa niciodată.

A făcut același lucru și cu gătitul, limbile străine și alte abilități pe care altcineva le făcea să pară atât de ușoare, dar pentru care el, aflat la început, în primele etape dificile, trebuia să depună efort. Acesta nu este perfecționism selectiv. Aceasta este intoleranță la imperfecțiune!

Din nou, nu judecăm, pentru că senzația de pericol nu rezultă dintr-o alegere. Cel mai probabil, mintea lui prezice și simulează pericolul și-l face să re trăiască experiențe supărătoare sau rușinoase din perioada vieții lui în care și-a dezvoltat perfecționismul.

Dacă simți că te lupți cu perfecționismul și cauți o cale de a-l lăsa în urmă, îți recomand:

▣ **Astăzi:** Alege un lucru pe care să-l faci imperfect ca să vezi ce se întâmplă. La fel ca toate celelalte sugestii din acest capitol, aceasta are rolul de a-ți arăta că poți să supraviețuiești fără perfecționismul tău. Creierul va fi educat astfel încât orice ar prezice că se

va întâmpla dacă nu ești „perfect” poate fi gestionat și nu va mai avea nevoie să folosească această strategie pe viitor. Poate ești perfecționist în bucătărie – dacă da, arde puțin baconul și servește-l oricum (fără să-i spui persoanei căreia i-l dai că ai făcut-o intenționat). Dacă ești perfecționist la muncă, lasă o greșală de ortografie într-un text pe care-l trimiți colegului tău. Dacă ești perfecționist în privința aspectului tău, poți să porți azi hainele mai puțin bune sau să-ți dai cu rimel doar la un singur ochi. Dacă ceri perfecțiune altora, împărtășește ceva ce ai făcut imperfect cu cineva pe care de obicei îl critici pentru modul său imperfect de a fi.

▣ **Cum să mergi înainte:** Mindfulnessul (capitolul 13) și autocompasiunea (capitolul 15) vor fi prietenii tăi. În plus, alege un lucru pe care să-l faci imperfect, în fiecare zi, regulat. De fapt, că tot veni vorba despre prieteni, iată un supersfat: înconjoară-te de oameni cărora nu le e teamă să aibă defecte, care sunt deschiși și dispuși să admită: „Sunt un om imperfect și cred că asta e grozav”.

CÂND LE FACI ALTORA PE PLAC

A fi *people-pleaser* – persoana care face orice îi stă în putință ca să răspundă nevoilor altora – nu vine cu recunoașterea pe care o primesc perfecționiștii.

Puțini oameni găsesc mândrie în faptul că le cântă altora în strună. Și totuși mulți oameni adoptă acest comportament drept strategie prin care rămân în siguranță, la fel cum alții adoptă perfecționismul și deținerea absolută a controlului, ceea ce-i face la fel de descurcăreți și la fel de isteți. E un lucru minunat să-i faci pe alți oameni să se simtă bine, arătându-le că-ți pasă și cultivând relațiile. Oamenii care le fac altora pe plac oferă lumii bunătate și energie.

Suntem făcuți să existăm într-o comunitate, așa că dorința de a le face oamenilor pe plac nu e un lucru rău și aproape oricui îi pasă de ce cred alți oameni; suntem

construiți să facem asta. Dacă te consideri un *people-pleaser*, poți să fii măcar un pic mândru de asta.

Însă a le face altora pe plac poate fi problematic dacă ajungem în punctul în care vrem să facem *orice* ca să ne asigurăm că altcineva ne place, dacă starea noastră emoțională este de-a dreptul copleșitoare și pare c-o să cadă cerul peste noi dacă nu ne place cineva.

Din cauză că această senzație poate fi atât de copleșitoare, oamenii care le fac altora pe plac ca strategie de *coping* învață să nu spună niciodată „nu”, spunând „da” chiar și lucrurilor care nu-i încântă. Chiar și lucrurilor pe care n-au timp să le facă. Ei cred că a spune „nu” i-ar supăra pe ceilalți, ceea ce ar duce la abandon sau la o altă temere teribilă.

A spune „da” poate reduce anxietatea, dar uneori duce și la situații care sunt în cel mai bun caz obositoare (să-ți umpli agenda cu prioritățile altor oameni), plictisitoare (să faci activități pe care le urăști) și, în cel mai rău caz, îngrozitor de periculoase (dacă nu poți spune „nu” unei cereri de a fi implicat într-o acțiune ilegală, de exemplu, sau în ceva sexual pe care nu vrei să-l faci).

Un alt mod prin care oamenii evită frica de a-i supăra pe alții este să-și asume toată responsabilitatea pentru experiența emoțională a celeilalte persoane, simțindu-se vinovați dacă văd că acea persoană nu se simte bine și făcând orice le stă în putință ca să rezolve asta.

Ai făcut vreodată asta? Ai fost vreodată la o petrecere unde nu puteai să te relaxezi pentru că erai prea consumat de experiența persoanei cu care ești – „Oare el/ea se simte bine?” Ai observat că asta poate face ca seara respectivă să fie ușor afectată, ba chiar complet distrusă, de grija excesivă față de ceilalți? Și/sau te poate face să-ți ceri scuze și să-ți asumi vina pentru lucruri de care nu ești răspunzător și pe care, probabil, le-ai exagerat foarte tare?

În timp, oamenii care prioritizează constant nevoile altora pot deveni nesiguri de lucrurile pe care le vor de la viață, pentru că și-au ignorat multă vreme propriile emoții și dorințe. Ei se pot simți epuizați, pentru că și-au consumat tot timpul și energia, nemaiaivând cu ce să se susțină. Pot avea resentimente: „De ce nu mă întreabă niciodată despre mine? Despre cum mă simt? Despre ce-mi doresc?” – o latură mai puțin cunoscută a efortului constant de a le face altora pe plac.

Pentru cei care citesc asta, vi se pare cunoscut?

Dacă joci mereu rolul secundar, asta te poate consuma în timp. Începem să ne simțim de parcă suntem luați de-a gata. Partea problematică aici este că, atunci când le acordăm mereu prioritate celorlalți – întrebându-i ce vor, de ce au nevoie – și deviem conversația de la noi, i-am putea învăța că nu vrem sau nu avem niciodată nevoie să vorbim despre noi înșine.

Dacă nu ne dăm seama de asta, am putea prezice că celorlalți nu le pasă de ce vrem sau avem noi nevoie. Trebuie să începem să vorbim deschis mai des, pentru ca oamenii din jur să știe că avem dorințe și nevoi, la fel ca ei: „Am avut o zi foarte proastă, putem vorbi despre asta?”

Acesta este un punct grozav de pornire. Înfricoșător, dar grozav!

E momentul să vă destăinui un adevăr incomod: ironia este că, atunci când le facem altora pe plac tot timpul, rareori le devenim mai simpatici. Gândește-te la oamenii de care-ți place cel mai mult pe lume. Sunt cei care se conformează la fiecare dorință a ta sau sunt persoanele independente, care știu ce vor? Poate e timpul să încetezi să le faci oamenilor pe plac și să încerci să impui două-trei limite noi. Dacă simți că efortul de a le face mereu altora pe plac te trage în jos și cauți o cale de a lăsa asta în urmă, îți recomand următoarele:

☒ **Astăzi:** Decide un lucru pe care să-l refuzi săptămâna asta. Ceva mic. Poate poți să-ți strângi prietenii și să faceți „clubul celor care spun «nu»” (sau

„nu, mulțumesc“, dacă simți că trebuie să începi mai delicat). Puneți-vă de acord să spuneți „nu“ de câte ori puteți săptămâna asta și cea care urmează. Verificați-vă unul pe celălalt. Vedeți ce se întâmplă.

☒ **Cum să mergi înainte:** Îți recomand o doză sănătoasă de autocompasiune (capitolul 15) și un răgaz ca să-ți dai seama ce anume e important pentru tine în viață (capitolul 16) – ca să știi cu siguranță ce vrei TU să faci și să poți să fi blând cu tine în acest proces.

EVITAREA LOCURILOR ȘI ACTIVITĂȚILOR DECLANȘATOARE

Uneori, când nu reușim să controlăm apariția unei emoții sau a unui sentiment, începem să evităm locurile și evenimentele care au provocat inițial suferința. Altă mișcare inteligentă...

Nu putem controla fiecare aspect al vieților noastre. Nu putem fi perfecți tot timpul. Nu putem să le facem pe plac tuturor.
Vestea bună e... că nici nu trebuie.

Într-adevăr, o persoană mușcată de un leu sau de un șarpe nu ar trebui să mai stea în preajma leului sau lângă cuibul șarpelui. În mod similar, persoana tratată cu cruzime de un alt om ia o decizie excelentă dacă începe să evite acea persoană cu orice preț. Și uneori evitarea pare o idee bună, dar, așa cum am discutat în capitolul 7 când am vorbit despre gânduri intruzive, poate să se dovedească a fi o strategie nefolositoare.

Dacă te-ai panicat sau ai avut o senzație neplăcută în timp ce țineai un discurs, socializai sau te plimbai, vei observa că e posibil să te retragi de la evenimente sociale sau să refuzi diverse oportunități profesionale (prezicând că se va întâmpla din nou ce-i mai rău). Uneori vei observa că nu mai vrei să ieși din casă, temându-te de ce se va întâmpla dacă o faci și, prin urmare, te trezești că ratezi evenimente distractive și încântătoare.

Problema e următoarea: cu cât eviți mai mult un lucru, cu atât el pare mai periculos. Ai simțit asta vreodată? Îți elimini fricile doar înfruntându-le (prin tehnicile de *coping* de care dispui), încercând să mai ții un discurs sau profitând de oportunitățile noi.

Ai amânat vreodată ceva pentru că părea prea solicitant și dificil sau o treabă casnică plictisitoare, iar reținerea ta creștea cu fiecare secundă cu care te apropiai de momentul în care pur și simplu nu mai puteai s-o amâni, apoi ai făcut-o și totul a fost OK?

Un exemplu grozav: când aveam 18 ani, am avut un atac de panică în metroul londonez. După aceea, de fiecare dată când mă gândeam la metrou, eu (creierul meu) preziceam că urma să mai am un astfel de atac dacă mergeam acolo. Așa că n-am mai mers cu metroul.

Atacurile de panică îți dau senzația că e sfârșitul lumii, așa că evitarea locurilor care mă făceau să mă simt așa părea o mișcare inteligentă, nu-i așa?

Da!

Și nu.

Evitarea metroului însemna că nu mai aveam atacuri de panică – iuhu! Mă simțeam mai bine pe moment, dar era o problemă. Acum mergeam pe jos sau cu bicicleta până în locurile unde obișnuiam să merg cu metroul, ceea ce uneori îmi lungea drumul cu câteva ore. Dar apăruse o problemă și mai mare: anxietatea mea nu se dusesse; se înrăutățise și începuse să se răspândească și în alte zone. De ce?

Evitarea locului care stârnise panică îmi învățase creierul că motivul pentru care supraviețuisem acestei situații – ține minte, creierul nostru gândește ca și cum toate situațiile ar fi pe viață și pe moarte, iar anxietatea apărea atunci când era identificat un pericol letal – era pur și simplu faptul că evitasem situația sau senzația.

Creierul meu *nu aflase* dacă exista sau nu un pericol real la metrou ori dacă aș fi supraviețuit unui atac de panică în caz că avea loc sau dacă i-aș fi permis să se

întâmpile așa ceva, folosind tehnicile de *coping* potrivite.

Dintr-odată, metroul rămăsese în mintea mea echivalentul din viața de zi cu zi a unui câmp de bătălie activ – un loc de evitat cu orice preț. Ba, mai rău, făcuse să crească nivelul de pericol pe care creierul meu îl asocia acum cu anxietatea și panica, amplificându-i frica de orice potențial simptom corelat cu anxietatea care se ivea în corpul meu.

În scurt timp, orice urmă de puls accelerat sau senzație corporală nouă (care putea fi chiar și orice schimbare corporală normală de moment) sau discuție despre o călătorie cu trenul îmi provoca panică.

La fel ca majoritatea celor care au mers pe calea asta, pe măsură ce anxietatea creștea, iar strategia mea de evitare începea să se extindă, viața mea s-a redus până când nu prea mai mergeam nicăieri. Orice loc părea să aducă amenințarea anxietății și, prin urmare, trebuia evitat. Panica se răspândea ca un foc de pădure. Creierul meu țipa: „Pericol constant!“, așa cum eu țipam uneori: „NU POT FACE FAȚĂ!“

Ca să depășesc problema, am început să fac terapie. Terapeutul meu mi-a arătat cum să mă ancoriez în realitate și să-mi croiesc drum înapoi spre senzația de siguranță din corpul meu și spre locurile pe care ajunsesem să le asociez cu panica. M-am expus treptat la frica pe care o evitam, iar acum pot merge oriunde vreau.

Ține minte: consecințele negative obișnuite ale evitării sunt că temerile noastre cele mai cumplite pot începe să pară că se materializează cu adevărat.

De exemplu, dacă ești anxios din punct de vedere social și îngrijorat că oamenii n-o să te placă, poți refuza invitațiile la petreceri, adunări și alte evenimente sociale ca să-ți gestionezi starea emoțională. Te simți temporar mai bine, dar atunci când faci asta suficient de des, poate transmite un mesaj celorlalți: „Nu mă interesează petrecerile voastre“. Aceștia (gândindu-se că fac lucrul potrivit) nu te mai invită la niciun

eveniment în viitor. Cum interpretează atunci creierul tău tăcerea lor? Drept dovadă că oamenii nu te plac; altfel, cu siguranță te-ar fi invitat în continuare la petreceri.

Ți-am spus că strategiile noastre de *coping* ne pot sabota!

Dacă simți că evitarea lucrurilor te trage în jos și vrei să lași asta în urmă, îți recomand:

▣ **Astăzi:** Alege un lucru pe care-l poți face pentru a înfrunta ceea ce ai tot evitat. Un lucru mic, nimic exagerat. Dacă ai tot amânat ceva, fă-l să fie primul lucru pe care-l faci astăzi, după ce lași cartea asta din mână. Dacă e târziu, stabilește să-l faci mâine-dimineață. Dă-l la o parte din cale. Testează predicția creierului tău și află dacă situația este atât de rea pe cât te făcea acesta să crezi. Dacă te simți anxios din punct de vedere social, scrie-i unui prieten, întreabă-l ce mai face, inițiază o conversație. Dacă ai avut atacuri de panică și acum eviți un loc care nu este undeva lângă un leu sau lângă un șarpe și în care nu te amenință nimeni din punct de vedere fizic, sarcina ta de azi este să exersezi tehnica 54321 din capitolul 11 și exercițiul de respirație din capitolul 12, fără să te duci în locul pe care-l evitai. Apoi gândește-te la cel mai mic pas pe care ai putea să-l faci ca să înaintezi spre acel loc având la dispoziție aceste tehnici.

▣ **Cum să mergi înainte:** Ancorarea, respirația și autocompasiunea, incluse în partea a III-a, te vor ajuta să găsești ieșirea din labirintul evitării. Ia-o încet și fi blând cu tine însuși. Dacă faci parte dintre oamenii care evită lucrurile importante și acest lucru a preluat controlul asupra vieții tale, te rog să ceri ajutorul unui terapeut (vezi capitolul 18 pentru recomandări). Dacă nu poți face asta, în anexă ai un plan descris pas cu pas.

Expunerea treptată la lucrurile de care ne temem în viață e cel mai rapid mod de a învăța că putem face față situațiilor de care ne e frică.

NEVOIA DE ÎNCURAJARE

Atunci când se întâmplă ceva care ne provoacă anxietate, am putea fi nevoiți să căutăm încurajare din partea altora, cu întrebări anxioase de genul: „Tu ce crezi?“, „Este bine așa?“, „E greșit?“, „Îți place noua mea ținută?“, „Noul meu partener?“, „Noul meu job?“, „Felul în care m-am purtat?“, „Mâncarea pe care am făcut-o?“, „Îți place de mine?“, „Mă iubești?“, „Vei rămâne cu mine?“, „Ești sigur?“, „Nu, pe bune, ești sigur?“, „Voi fi OK/Va fi totul în regulă?“

Ai făcut ceva de genul acesta? Bineînțeles că da. Toți am făcut-o. Și e o chestie isteată. Suntem construiți să trăim în relații, așa că a solicita sfaturi și susținere din partea oamenilor este ceva profund uman, un lucru pe care ar trebui să-l facem cu toții.

Totuși, atunci când strategia de *coping* la care recurgem este să cerem încurajări, e posibil să facem asta din ce în ce mai panicați. În timp putem observa că, în mod ironic, cu cât cerem mai multă încurajare sau încercăm să verificăm o informație, cu atât devenim mai nesiguri.

Din nou, asta se întâmplă din cauza lucrurilor pe care le învață creierul nostru atunci când facem asta.

Când cerem încurajare, creierul învață că motivul pentru care am rămas în siguranță a fost simplul fapt că altcineva ne-a ajutat și ne-a dat un sfat. Nu știe dacă acolo exista de la bun început vreun pericol real sau dacă am fi putut să supraviețuim pe cont propriu situației respective. Atunci când facem asta tot timpul, creierul nostru învață că avem nevoie ca alți oameni să ne facă să ne simțim în siguranță, că nu putem face față anxietății sau că nu avem încredere în noi înșine pentru a lua decizii.

Atunci când nesiguranța reapare – ceea ce se va întâmpla, pentru că mintea noastră crede acum că nu putem să ne descurcăm singuri în lume –, creierul nostru intră în modul „alertă”: „Alertă! Alertă! Se întâmplă ceva rău. Am nevoie să mă ajute altcineva. Nu

pot face față de unul singur. PERICOL!“ Valul de emoții revine și, dacă nu e nimeni prin preajmă care să ne valideze, el crește vertiginos. Nevoia de a primi asigurări se dublează, se triplează, crescând exponențial.

Un mecanism de *coping* similar cerșitului de încurajări este verificarea.

Să verifici ușa, ca să vezi dacă ai încuiat-o, sau gazul, ca să vezi dacă e oprit, sau luminile dacă sunt stinse, chiar dacă le-ai verificat deja și știi că nu ai uitat niciodată asta. Să vezi ce mai fac cei dragi, chiar dacă au plecat din casă cu câteva minute în urmă sau ai vorbit deja cu ei de mai multe ori astăzi. Să verifici fiecare propoziție a lucrării tale ca să te asiguri că e perfectă, ca să nu fii considerat imperfect. Pentru cei care au avut atacuri de panică, un lucru frecvent este să-și verifice pulsul ca să vadă dacă e accelerat sau dacă tensiunea arterială e crescută.

Cu cât verificăm mai mult, cu atât simțim mai mult că avem nevoie să:

Ne facem griji cu privire la un anumit lucru



Să-l verificăm



Ne simțim temporar mai bine (așa că mintea ta învață că ai fost în siguranță doar datorită acelui act de liniștire pe care ne-o oferă verificările)



Reapare frica



Verificăm din nou

Ciclul continuă. Până când ajungi să verifici ușa de mai multe ori înainte să pleci de acasă.

Atunci când simțim nevoia de a verifica sau cerem încurajare, se poate să o facem pentru că am învățat de mici să nu avem încredere în noi înșine sau pentru că ne-am încrezut în alții. Alteori o facem pur și simplu,

pentru că anxietatea și tiparul de a avea nevoie de încurajare au o viață proprie. Putem verifica unele lucruri sau putem cere validare pentru că ne e teamă să nu facem greșeli sau să nu fim considerați răi.

Dacă simți că verificarea aceasta sau cerșitul de încurajări te trag în jos și vrei să le lași în urmă, îți recomand următoarele:

▣ **Astăzi:** Alege un lucru pe care nu-l vei verifica. Poate îți faci griji cu privire la ținuta ta? La o alegere pe care ai făcut-o? La ceea ce simte cineva pentru tine? Nu pune nimănui întrebări despre asta. Poate părea înfricoșător, știu, dar vrem doar să te obișnuim treptat cu această tehnică. Decide să te bazezi pe propria ta judecată și vezi cum merge!

▣ **Cum să mergi înainte:** Ancorarea, respiratul și autocompasiunea te vor ajuta să gestionezi anxietatea care apare pe măsură ce continui să rezisti tentației de a cere încurajare sau de a verifica lucruri pentru care-ți faci griji. Dacă observi că asta preia controlul asupra vieții tale, adică petreci ore întregi verificând dacă ușile sunt încuiate și/sau gazul e oprit și nu poți să renunți la aceste comportamente, un terapeut te va putea ajuta în această privință (vezi capitolul 22 pentru recomandări).

AMORȚIREA

Cu toții ne amortim stările din când în când – stând pe Netflix, mâncând ceva plăcut, cufundându-ne în muncă, să nu mai simțim niciun stres din viața noastră. Uneori bem un pahar sau o facem lată la o beție. Alteori creierul face asta în locul nostru – atunci când suntem în stare de șoc sau în timpul reacției „nu mișca”. Contrar opiniei generale, atunci când suntem amortiți din punct de vedere emoțional, rareori se întâmplă să nu avem nicio emoție. Este tocmai pe dos. Ne simțim amortiți fix pentru că simțim atât de multe. E o reacție. Nu o lipsă a acesteia.

Uneori însă amortirea poate să treacă de la stadiul de alinare temporară la niște strategii de *coping* cu care ne-am simțit bine la un moment dat, dar care au devenit problematice.

Alcoolul și drogurile îți amortesc repede starea emoțională. Ele diminuează anxietatea, rușinea și singurătatea, apoi te fac să simți că ești persoana care poate ți-ai dori să fii: un om dezinhibat, relaxat, liber. Lumea pare dintr-odată suportabilă, chiar palpitantă. Dacă ai pierdut pe cineva important pentru tine, te-ai gândit la ceva înfricoșător, te-ai simțit anxios din punct de vedere social sau treci prin ceva în general supărător, asta poate fi alinarea pe care o cauți.

Problema este că această alinare este trecătoare. Totul e mai bine doar pentru o perioadă scurtă. Apoi trece și rămâi cu o mahmureală sau cu o cădere. Lumea pare mai cenușie, poate cu o ușoară tentă de dezastru iminent. Dacă această spirală descendentă pare prea intensă, atunci poate vei avea nevoie de o doză mai mare din substanța cu care alegi să te amortezi.

Ar putea debuta un nou ciclu, o dependență psihologică, alt lucru căruia va trebui să-i faci față. Dacă asta durează mult, creierul tău se va modifica astfel încât să aibă nevoie de acea substanță ca să se simtă normal – asta e ceea ce numim adicție.

CUM AJUNGEM „DEPENDENȚI“

Creierul nostru vrea să rămână mereu la fel. Nu vrea să aibă creșteri bruște de activitate zi de zi.

Când bem sau băgăm în corpul nostru alte substanțe (cafea, alcool, nicotină sau droguri), putem avea o creștere bruscă a activității neurochimice (de regulă fie o energizare puternică, fie un sentiment

de relaxare), iar apoi o cădere. Pe val, apoi la vale. Dacă folosești aceste substanțe constant, creierul tău se va schimba ca să nu mai ai aceste extreme.

Dacă folosești ceva care îți oferă energie (nicotină, cafeină, o formă de stimulent ca Ecstasy sau cocaină), creierul tău va scădea cantitatea de substanțe chimice pe care le-ar produce în mod normal ca să te facă să te simți treaz, energic și cu o senzație de bine, pentru că nu vrea acele creșteri bruște în activitate. Atunci când se întâmplă asta, ai nevoie de țigări, cafea sau pastile doar ca să te simți normal. Dacă vei continua așa, creierul tău se va adapta mai departe, făcându-te în timp să ai nevoie de o cantitate din ce în ce mai mare din acea substanță. De aceea sunt acum aproape nedezipită de cana mea de cafea.

În mod similar, dacă folosești un lucru considerat relaxant (alcool sau un tip de sedativ ca Valium), creierul tău va scădea cantitatea de substanțe chimice pe care le produce în mod normal ca să te facă să te simți calm. Și, din nou, vei avea nevoie de o cantitate din ce în ce mai mare de alcool sau sedative ca să rezisti.

Dacă situația durează mult, iar cantitatea de alcool e mare, atunci când nu bei, anxietatea, tremuratul sau alte simptome mai rele pot apărea, de vreme ce creierul tău nu produce suficient „relaxant” natural ca să le oprească. De aceea oamenii n-ar trebui să se lase de un obicei îndelungat fără să consulte un doctor.

Indiferent de dependența pe care o ai, a renunța la ea este un proces complex. Fie că e vorba despre cafeină alcool sau chiar rețelele de socializare, vei avea nevoie de timp. Și de ajutor, probabil. Nu e nicio rușine.

Nu vreau să te sperii când îți spun asta. O fac pentru că oamenii presupun că băutul sau alte forme de amortire sunt „o problemă”. Le tratează de parcă ar fi o situație de sine stătătoare. Deseori nu sunt. De multe ori ele debutează ca niște mecanisme de *coping* care apoi capătă o viață proprie.

Trebuie să fim conștienți de asta ca să încetăm cu discursurile critice cu privire la băut și alte forme de amortire. Astfel ca oamenii să primească ajutorul necesar atunci când au nevoie să lase în urmă aceste comportamente.

Ce se întâmplă dacă privezi o persoană de tehnica sa de *coping*? Emoțiile de dedesubt dau năvală la suprafață. Prin urmare, dacă vrei să-ți modifice un comportament de amortire (sau orice alt comportament) și să te asiguri că nu vei recidiva și nici

nu vei înlocui o supapă de siguranță cu alta, ai nevoie să știi ce frici se ascund în spatele acestui proces.

Cu susținerea potrivită pentru a reduce sau a înceta consumul excesiv de alcool sau un alt comportament de amortizare ȘI cu instrumentele potrivite cu care să tratezi suferința care stă la bază, vei fi capabil să lași toate astea în urmă.

Întreabă-te mereu ce se află în spatele mecanismului tău de *coping*

Te amortizești ca să eviți durerea sau suferința? Eviți vreun loc anume ca să previi un atac de panică? Verifici ușile ca să eviți senzația de neînălăturat că nu le-ai încuiat, chiar dacă le încui în fiecare zi? Te asiguri că totul e perfect ca nu cumva cineva să observe că ai defecte? Preiei controlul asupra tuturor lucrurilor pentru că ți se pare că-ți va cădea cerul în cap dacă n-o faci?

Sau pur și simplu faci aceste lucruri pentru că-ți place?

Răspunsurile tale la aceste întrebări contează mult.

Înainte să eliminăm o strategie de *coping*, dacă emoția pe care o eviți este una puternică, trebuie să știm dacă ai ce să pui în loc – un lucru care să te ajute să faci față situației.

Unele lucruri la care apelăm ca să facem față situațiilor grele din viață nu intră într-o singură categorie prezentată în acest capitol. Unele sunt câte puțin din toate. Mâncatul este un exemplu grozav.

Puțini oameni își dau seama de asta, dar mâncarea nu mai este doar mâncare. Nu, mulți dintre noi nu mănâncă doar ca să-și potolească foamea; mâncăm și ca să ne gestionăm emoțiile.

Oamenii își schimbă felul în care mănâncă din mai multe cauze: pentru a simți că dețin controlul în perioade de haos, ca să se aline în perioadele în care se simt neglijăți sau ca să-și înghită durerea și să-și abată atenția de la acesta. Și e un lucru inteligent.

Mâncarea e deseori asociată cu iubirea, bucuria, sărbătoarea, tradiția și multe alte momente și amintiri frumoase din viațile noastre. Este un loc în care putem retrăi primele noastre momente de bucurie și siguranță, acel sentiment pe care l-am avut când eram ținuți în brațe și hrăniți de un îngrijitor drag. Acel moment în care am gătit împreună după rețetele bunicii, râzând și simțindu-ne conectați ca grup. Acea masă aniversară, doar pentru noi, la care am primit tort și o porție gigantică de atenție. Acel ritual de familie de a cumpăra ceva de mâncare după școală, în fiecare zi, sau de a cheltui bănuții de buzunar câștigați cu efort pe dulciuri ieftine.

Chiar dacă nu am avut aceste experiențe, tot asociem mâncarea cu iubirea, pentru că ne-am văzut prietenii sau personajele din filme trăind aceste momente și putem tânji și noi după ele.

Mâncarea ne umple și burțile, dându-ne sentimentul că ne aflăm undeva în corpul nostru, în afara minții și departe de gândurile infernale, ancorați din nou în prezent, ceea ce face ca hrana să fie un lucru la care apelăm, se-nțelege, de fiecare dată când ne simțim indispuși.

Problema e că mâncarea a fost atât de stigmatizată de cultura dietei încât, din nefericire, mâncarea deseori presupune rușine, păcat și pedeapsă. Asta înseamnă că avem o relație complicată (ca să nu spun mai mult) cu mâncarea. Mâncăm pentru a ne liniști, dar apoi ne simțim rușinați, așa că mâncăm mai mult sau ne limităm aportul de mâncare ca să ne pedepsim. Acesta este un ciclu care poate părea greu de întrerupt: alină, pedepsește, alină, pedepsește. Mai ales dacă apoi vocea ta critică vorbește tare, se luptă cu tine, te ceartă și mai mult.

Atunci când oamenii vin la mine la cabinet spunând că urăsc comportamentul lor alimentar, muștrându-se pentru felul în care consumă mâncarea, muștrându-se pentru că mănâncă fără să le fie foame, deslușim clar

relația lor cu mâncarea, cu corpul lor și cu ceea ce au văzut în copilărie legat de mâncare și de aspectul fizic.

Scriem toate semnificațiile pe care le are mâncarea pentru ei, inclusiv toate amintirile cele mai plăcute și cele mai neplăcute legate de mâncat și de corpurile lor. Cartografiem felul în care acest tipar creează senzația de siguranță. Cum îi ajută și cum îi incomodează. Poți face și tu asta, apropo, pentru orice strategie de *coping* pe care îți dai seama că o folosești. Scrie totul pe o foaie mare de hârtie. Vorbim, de asemenea, despre emoții, despre cum, unde și dacă le simți. Ne aplecăm asupra originii suferințelor profunde și/sau asupra traumelor și lucrăm cu acestea, nu cu mâncarea în sine.

Treptat, în timp, oamenii își dau seama că făceau un lucru incredibil de inteligent în lipsa altor moduri de a avea grijă de ei. Rușinea începe să dispară și ne gândim la diverse feluri în care am putea întrerupe acest ciclu, având grijă de nevoile emoționale pe care le au în fiecare clipă într-un fel care le convine. Și, dacă mâncatul i-a ajutat să se protejeze în urma unei traume, ne concentrăm asupra acesteia.

Trebuie să tratăm frica de la baza procesului. Trebuie să tratăm suferința, panica, nesiguranța, gândul că nu ești suficient de bun (când mai mult ca sigur ești). Există diverse moduri de a face asta – cu ajutorul sugestiilor din acest capitol, al strategiilor de *coping* de la sfârșitul cărții, vorbind despre problema noastră cu cei dragi și, poate, prin terapie.

Dacă încerci să renunți la un comportament care se dovedește a fi o tehnică de *coping*, s-ar putea să rămâi vulnerabil în fața vechilor tale emoții și traume, având nevoie de metode sau lucruri și mai puternice care să te mențină pe linia de plutire. Așa că întreabă-te mereu ce face strategia ta de *coping* pentru tine.

Multe dintre comportamentele pe care oamenii le judecă deseori drept „stil de viață nociv“, cum ar fi mâncatul emoțional, dependența de alcool sau de droguri, nu sunt deloc niște „stiluri de viață nocive“. Toate sunt acțiuni care au început prin a fi tehnici de *coping* în lipsa altui mod de a face față dificultăților existențiale.

Apoi, dacă vrei, găsește un nou mod de a trata acea nevoie – încet, pas cu pas, încercând tehnici noi.

O ultimă observație: așteaptă-te ca vechile tale strategii de *coping* să revină

Dacă reușești să-ți înlocuiești tehnicile de *coping*, să nu fii surprins sau îngrijorat dacă imboldurile și nevoile de a relua aceste strategii se întorc subit, copleșindu-te în perioade de stres. Acest lucru e normal. În perioadele care par periculoase, creierul tău va reveni la ceea ce știe că te-a ajutat să „supraviețuiești“ în trecut.

COVID-19 a fost un exemplu foarte bun în acest sens. Mulți oameni – care au renunțat la tipare vechi de *coping* legate de mâncat, băut, deținerea controlului în fiecare situație – s-au trezit dintr-odată că reveneau la vechile obiceiuri. Asta nu s-a întâmplat pentru că oamenii recidivau; era din cauză că lumea se schimbase. Iar creierul lor s-a întors în trecut, căutând ce a funcționat atunci.

Așa că, dacă ți se întâmplă și ție, nu-ți face griji. Spune-ți o vorbă bună, spune-ți că e complet normal și că e semnul unei perioade stresante. Fă orice ai făcut de la bun început ca să ai grijă de tine și să renunți la acel comportament. Și, dacă nu știi cum ai făcut-o prima oară, citește partea a III-a a acestei cărți și găsește o strategie care funcționează în cazul tău.

Ai mai făcut-o în trecut; poți s-o faci din nou. Cred în tine.

NOILE REGULI

☒ **Emoțiile sunt ca valurile.** Vin și pleacă, în flux și reflux. Chiar și cele mai tulburătoare emoții, care par imposibil de suportat, se vor stinge în cele din urmă. Atunci când încercăm să blocăm aceste emoții, e ca și cum am încerca să blocăm un val. Nu oprim valul și nici nu-i diminuăm forța. Îl trimitem înapoi pentru moment, asigurându-i reîntoarcerea. Asta nu înseamnă că trebuie să înfrunți orice emoție tot timpul. A-ți lăsa însă jos barierele și a invita emoțiile în interior (cu ajutorul tehnicilor de *coping* de la sfârșitul cărții) sunt moduri care te vor ajuta să gestionezi chiar și situațiile care par un adevărat tsunami, ceea ce crește probabilitatea ca valul să treacă.

☒ **Nu există *coping* perfect.** Permite-i haosului să se manifeste, din când în când.

☒ **Înțelege cum anume acționezi ca să faci față la ce ți se întâmplă.** Întreabă-te ce ai putea încerca să eviți sau de ce ai încerca să te protejezi.

☒ **Ia-o pas cu pas dacă ai de gând să faci tranziția de la un tip de *coping* anterior.** Nu face schimbări bruște. Fă pași mici, gestionabili, care se măresc doar atunci când știi că ai o mulțime de alte feluri de a face față problemelor din viața ta.

☒ **Ține minte că vechile tale metode de adaptare vor reveni mereu.** Asta nu este o problemă. Dacă mintea ta crede că ești în pericol, va apela la ceea ce știe că a funcționat în trecut, indiferent dacă va funcționa și acum sau nu. Prin urmare, chiar și atunci când faci schimbări, așteaptă-te ca lucrurile vechi să reapară.

☒ **Fă-ți un borcan cu tehnici de *coping*!** Nu avem mereu nevoie de „o tehnică de adaptare cu suport științific” ca să ne ajute s-o scoatem la capăt. Cele mai multe dintre stresurile noastre de zi cu zi pot fi gestionate printr-o acțiune mărunță ce pur și simplu ne face să ne simți bine, susținuți, activi sau care ne scoate din butoiul cu melancolie în care am alunecat. Mi-am

întrebat prietenii și rudele ce lucruri mici întreprind în fiecare zi ca să se simtă puțin mai bine, acele genuri de lucruri pe care nu le găsești în cărțile de psihologie. Le-am rezumat aici pentru tine. Mai mult de-atât, le-am pus în mici casete pe care le poți decupa. Decupează-le, împăturește-le, pune-le într-un borcan și, ori de câte ori ai nevoie de un detaliu care să te binedispună, bagă mâna și vezi ce-ți pică. Apoi fă acel lucru! Adaugă orice știi deja că te ajută și roagă-ți prietenii să contribuie cu bilețele-surpriză. Dacă folosești versiunea audio a acestei cărți sau un instrument de ajutor pentru lectură, iar scrisul și cititul nu sunt o opțiune pentru tine, ai putea înregistra această listă într-o notă vocală pe telefonul tău sau pe alt dispozitiv, iar atunci când vei vrea să o folosești, ai putea să derulezi prin ea, oprind-o și pornind-o la minutul care te inspiră. Apoi pune-te pe treabă!

<p>Țipă foarte tare!</p> <p>Poți să ții în pernă dacă nu poți face zgomot.</p>	<p>Mergi la o plimbare relaxantă prin cartier sau prin cel mai apropiat parc.</p> <p>Încearcă să te miști mai încet, fii atent la corpul tău și ascultă ce e în jurul tău.</p>	<p>Fă 10 sărituri-stea.</p> <p>Dacă nu poți, fă orice tip de mișcare ce-ți crește pulsul.</p>	<p>Alcătuiește un playlist care să oglindească starea pe care o ai acum sau pe care ai vrea să o ai.</p>
<p>Cere ajutor cuiva.</p>	<p>Pune cea mai zgomotoasă muzică pe care o știi și zâmbește-te pe ritmul ei.</p> <p>Sau...</p> <p>... cea mai liniștită muzică pe care o poți găsi și mișcă-te în ritmul ei.</p>	<p>Trimite cuiva un mesaj în care îi spui „Bună! Mă gândeam la tine și la cât de grozav cred că ești, iar lucrul care-mi place cel mai mult la tine este _____</p> <p>(completează lucrul favorit aici)“.</p>	<p>Exprimă-ți sentimentele într-un jurnal. Chiar dacă scrii doar o propoziție.</p> <p>Recitește, reascultă, rupe sau șterge ce-ai scris.</p>

<p>Învelește-te cu ceva și întinde-te timp de 5 minute. Înfășoară-te strâns ca să te simți ținut în brațe. Poate fi o plapumă, o pătură, un prosop.</p>	<p>Caută ceva albastru, verde sau înflorit. Ce poți găsi? Cerul, marea, un copac, o plantă?</p>	<p>Joacă-te cu pământul din grădină sau mergi desculț prin iarbă – atunci când pielea noastră intră în contact cu pământul, bacteriile din sol ne fac să producem serotonină – hormonul senzației de bine. CE NEBUNIE!</p>	<p>Concentrează-te pe un singur sunet din cameră sau de oriunde te afli. Poate auzi un copil râzând? Sau poți alege să urmărești doar un instrument dintr-o melodie de la radio.</p>
<p>Desenează sau colorează ceva – nu trebuie să fie frumos!</p>	<p>Pune la cale o seară de leneveală acasă, dar fă doar lucrurile pe care le asociezi cu relaxarea. Asigură-te că ai snackuri și cartea favorită, serialul de pe Netflix sau filmul vechi preferat la îndemână.</p>	<p>Gătește sau mănâncă ceva care-ți amintește de cineva drag. Ai vreo rețetă de mâncare pe care un bunic sau o altă persoană dragă obișnuia s-o prepare pentru tine?</p>	<p>Organizează o întâlnire cu oamenii care-ți plac și/sau pe care îi iubești.</p>

CAPITOLUL 9. Vocea critică și monologul interior negativ

Un copac nu crește mai repede dacă stai lângă el și-l critici. Nici tu nu crești.

JENN HARDY

„Nu ești suficient de bun.“

„Uită-te la tine, cum te chinui să faci chestia aia.“

„Ești ridicol!“

„Lucrurile par să meargă bine acum, dar o să vezi tu...“

Îți sună cunoscut?

Vocea interioară critică este atât de dureroasă pentru că este cu noi 24/7, hărțuitorul nostru personal care ne urmărește toată ziua. Sună ca propria noastră voce, ceea ce înseamnă că cei mai mulți dintre noi credem fiecare cuvântul pe care-l spune.

Poți să te gândești la câteva momente recente în care vocea ta critică s-a făcut auzită? Ce-ți spunea? S-a concentrat pe un singur aspect din viața ta sau a făcut comentarii despre mai multe lucruri? Vorbește câteodată despre felul în care arăți, alteori despre ce ai spus sau cum te-ai comportat, despre cum au reacționat alții față de tine? Vorbește uneori despre munca ta?

Te gândești, oare: „Ce este, în definitiv, vocea mea critică interioară?“

CUM SĂ-ȚI RECUNOȘTI VOCEA CRITICĂ

Unii oameni își cunosc vocea critică interioară mai bine decât și-ar dori. Alții însă doar au auzit de ea și nu știu cum să o recunoască.

Dacă așa ești și tu, iată semnele după care îți poți da seama că vocea ta critică e prezentă.

Folosește deseori termeni absoluți. Nu are zone gri. Ești „un ratat“, „un idiot“, „un porc“, ești „plictisitor“ sau „nesimțit“. Nu există echilibru, nu există nuanțe, nici curiozitate, nici excepții.

Este mereu negativă.

Îi place mult verbul „ar trebui“. „Ar trebui să fi mai bun/deștept/bogat/atrăgător. De ce nu ești?“

Fixează pedepse care aproape niciodată nu se potrivesc greșeli. De exemplu, dacă pici un examen – ai dat-o în bară. Este adevărat. Dar nu e o dovadă că ești *un ratat*. Este doar un moment în care nu ai reușit. Și totuși, e probabil ca vocea ta critică să-ți spună că mereu dai greș, că această nereușită nu este nicidecum surprinzătoare și că întregul tău viitor este compromis.

Vocea noastră critică de obicei ne devalorizează, scoate în evidență tot ce nu e în regulă și nu ne dă niciodată sugestii despre cum să depășim momentul sau ce am putea face ca să devenim mai buni pe viitor.

Tara Mohr, în cartea ei *Playing Big (Cum să joci la nivel înalt)*, prezintă un alt aspect al vocii critice: „lovitura un–doi“.

1) Te insultă și APOI

2) te mustră pentru că ți-au trecut acele gânduri prin cap de la bun început. De exemplu: „Sunt un mare ratat“ este urmat de „Ar trebui să mă descurc mai bine în situația asta, de ce fac așa? Pun pariu că alți oameni nu-și fac griji cu privire la astfel de lucruri, ce e în neregulă cu mine? Există oameni care mor de foame și eu îmi fac griji că...“

O rușine după alta. A fi om poate fi epuizant uneori, nu-i așa? Suntem ținuți prizonieri de nevoia noastră de a atinge un standard inuman.

DE UNDE VINE ACEASTĂ VOCE

Ca toate gândurile, unele lucruri pe care le spune vocea critică sunt compuse din:

Modul în care am interpretat comportamentele sau atitudinile altor oameni față de noi. Niște exemple obișnuite în acest sens sunt: „Ei sunt buni, așa că eu musai sunt rău.“ „Dacă aș fi fost mai bun, aș fi fost tratat mai bine.“ „Dacă eram mai bun, nu m-ar fi părăsit.“ Pentru mulți oameni, prima lor experiență cu vocea critică este gândul din copilărie: „Dacă aș fi fost altfel, m-ar fi iubit mai mult“.

Ceea ce ne-au spus alți oameni, mai ales dacă era ceva negativ sau critic. Exemple comune sunt: „Nu face asta!“ „Nu poți.“ „Copil rău!“ „Leneșule!“ „De ce ai făcut așa?“ „Ce e în neregulă cu tine?“ „Rușine să-ți fie!“ Dacă ai fost victima bullyingului sau ai trecut prin orice fel de abuz, cuvintele din acea perioadă se poate să fie și ele acolo. Și astfel, ele continuă abuzul în lipsa agresorului.

Mesajele emise de societate, mass-media, religia ta și alte autorități despre cum ar trebui să fim, să ne purtăm, să trăim și să arătăm. Exemple comune sunt: „Acești oameni din poze sunt cei valoroși și iubiți.“ „Nu arăt așa, deci sunt un ratat.“ „Masturbarea e un păcat, iar faptul că mă gândesc la asta mă face păcătos.“ „Grăsimea și celulita sunt rușinoase; prin urmare, corpul meu este dezgustător.“ **Niciunul dintre aceste lucruri nu este adevărat.**

În mare, vocea critică este un amalgam al tuturor cuvintelor și mesajelor pe care le-am auzit sau, mai degrabă, le-am interpretat ca fiind rostite. Ele sunt un amestec al momentelor în care creierul nostru a înregistrat un: „Hopa, ceva e în neregulă cu mine!“

Nu trebuie să crești într-un mediu nemilos ca să asimilezi astfel de mesaje.

Dacă ai crescut printre oameni care au fost grijulii și iubitori cu tine, dar foarte critici cu ei înșiși, e posibil ca monologul lor interior negativ și atitudinile lor

autocritice să se fi lipit de tine. De exemplu, mulți oameni care și-au văzut îngrijitorii intrând în panică cu privire la îmbătrânire sau îngrășat ar putea observa că vocea lor critică începe să-i atace pe aceste subiecte când și dacă încep să îmbătrânească sau să se îngrășe. Sau chiar înainte de asta.

E ceva normal ca oamenii să încerce să-și motiveze copiii cu formulări ca: „Muncește mai mult“, „Pur și simplu vei fi dezamăgit“, „Nu te lăsa pe tânjeală“, „Nu face așa, hai, concentrează-te“. Ni se spun aceste cuvinte pentru binele nostru, dar ele pot, pentru unii dintre noi, să devină doar o altă parte a monologului interior negativ – „Nu mai pierde vremea, ce e în neregulă cu tine?“

Copiii simt de obicei presiune din partea celor apropiați atunci când sunt mici: „Nu fi plângăcios“, „Doar unui laș îi e frică“, „Îmi va plăcea mai mult de tine dacă faci asta pentru mine“, determinându-ne să ne creăm niște voci critice care ne mustră de fiecare dată când vrem să opunem rezistență sugestiilor venite din partea altora, făcându-ne griji că oamenii din jur n-o să ne placă dacă nu ne conformăm.

În discursul lui ținut la TED – „Who Decides What You Think? Not You...“ („Cine decide ce gândești? Cu siguranță nu tu...“) –, Staffan Ehde spune că un copil obișnuit aude cuvintele „nu“, „nu poți“ sau „nu face asta“ și alte enunțuri negative ca acestea de aproximativ 148 000 de ori înainte să împlinească 18 ani. Asta înseamnă o medie de 23 de ori pe zi. Chiar și atunci când creștem într-un mediu cald și iubitor, acea deformare negativă și vorbele „nu“, „nu face asta“, „nu poți“ care apar imediat s-ar putea să rămână acolo și să ne pună piedici chiar și la maturitate.

Asta nu înseamnă că suntem cu toții terminați. De fapt, e chiar invers. Înseamnă că putem înțelege că vocea noastră critică nu reflectă neapărat ceea ce avem aici și acum, ceea ce credem sincer că e adevărat sau vreo altă realitate de care ar trebui să ținem cont.

Înseamnă că putem începe să spunem: „Hei, te văd, criticule! Și nu știu dacă sunt de acord cu tine!“

EXERCİȚIU RAPID: CUM SĂ AFLI MAI MULTE DESPRE PROPRIA TA VOCE CRITICĂ

Petrece următoarele 48 de ore fiind atent la felul în care vorbești cu tine însuși. Observă comentariile pozitive și comentariile negative pe care le faci față de tine. Ia o foaie de hârtie și un pix sau scrie direct pe telefonul tău. După 48 de ore, revino și scrie-le aici.

Comentariile pozitive pe care le-am făcut despre mine au fost:

Comentariile negative pe care le-am făcut despre mine au fost:

E o diferență mare? Au apărut mai multe gânduri pozitive sau negative în ultimele 48 de ore? Te surprinde concluzia?

Apoi parcurge comentariile negative. Care sunt subiectele principale? Sunt „nu ești suficient de bun“, „trebuie să te schimbi“, „ești rău“ sau variante ale acestora? „Trebuie să faci mai mult“? Seamănă cu vorbele cuiva? Cineva din trecutul tău ți-a spus aceste lucruri? Când a fost prima oară când ai gândit astfel? Analizează mai ales dacă aceste gânduri au vreo legătură cu vorbele rostite de îngrijitorii tăi sau de orice altă persoană cu mai multă putere decât tine.

Revino la pagina dintre partea I și partea a II-a a acestei cărți și la lista ta de convingeri despre cine ar trebui să fii, dar și la cele mai urâte trei lucruri pe care ți le-a spus vreodată cineva. Există vreo suprapunere? Dacă da, e foarte normal și e dovada că vocea noastră critică este personalizată.

DE CE SE ÎNTÂMPLĂ ASTA?

Chiar dacă fiecare dintre noi va avea voci critice care se axează pe diferite subiecte din viața noastră, subiectele comune ale celor mai multe dintre ele sunt: „Nu ești suficient de bun“, „Nu poți fi iubit“ sau „Ești rău într-un fel sau altul“.

De ce se întâmplă asta?

Nimănui nu-i place când spun asta, dar, la fel ca rușinea, vocea critică ar putea să fie, de fapt, un lucru pe care-l creăm ca să ne protejeze.

Dacă răspunsul tău este: „Poftim? Să mă *protejeze*? Vocea mea critică nu face altceva decât să mă rănească!“, te înțeleg. Dar ai puțină răbdare. Gândește-te... când devine ea mai puternică? E mai gălăgioasă când? Atunci când ieși din zona ta de confort? Sau atunci când ești pe punctul de a face asta – fie într-o relație, la muncă sau în alt domeniu din viața ta? E atunci când ți-ai asumat un risc sau ești pe cale să-ți asumi un risc? De exemplu: „N-o face, n-o să te descurci. Nu va merge bine. Greșeala pe care ai făcut-o e dovada că o s-o dai în bară“.

O auzi când observi la tine un detaliu care ar putea afecta felul în care te vor judeca ceilalți? Atunci când ești în preajma unor oameni și spui ceva ce n-ai mai spune acum? „Ei cred că ești un idiot. De ce te-ai mai obosit să spui ceva? Probabil te urăsc acum!“

Sau atunci când faci un lucru care nu era aprobat când erai copil – chiar dacă persoana care s-ar putea să te judece nici măcar nu e acolo? „Doar oamenii leneși stau în pat toată dimineața; ești leneș și vei ajunge un nimeni.“

Vocea noastră critică devine puternică de fiecare dată când crede că suntem în pericol. Acum vorbim despre tipul de pericol discutat în primul capitol – pericolul de a face un lucru care ne va scoate din grațiile îngrijitorilor noștri sau ai oamenilor pe care-i iubim.

Când creștem, creierul nostru internalizează și rezumă toate mesajele care ne spun cum este copilul „ideal“. Asta creează un șablon pentru persoana care credem că „ar trebui“ să fim și pentru standardele morale pe care trebuie să le întruchipăm ca să fim văzuți drept copilul „perfect“ sau „bun“ în ochii îngrijitorilor noștri, ai comunității, ai grupului religios și ai lumii din care facem parte.

De fiecare dată când deviem de la tiparul perfect, vocea începe brusc să vorbească, folosind poate cuvintele celor mai abuzive persoane care au încercat să te trimită violent la loc în acel tipar. Acesta este unul dintre numeroasele motive pentru care oamenii care chiar au suferit din cauza altora – sau au fost neglijăți de către alții – au niște voci interioare atât de necruțătoare.

Vocea critică este ca un ochi atotvăzător: polițist, judecător, juriu și călău laolaltă. Vrea să se asigure că primești aprobare și validare. Se poartă de parcă oamenii din jur se uită tot timpul la tine, oferindu-ți informațiile de care crede că ai nevoie ca să te protejezi de judecata acestora.

De fapt, vrea să te protejeze de rușine, de convingerea „Eu sunt rău”. Problema e că vocea critică nu folosește o atenționare delicată, de genul: „Ah, apropo, chestia aia... mai bine n-o faci pentru că o să intri în bucluc sau o s-o dai în bară, iar oamenii pe care-i iubim nu vor fi fericiți”. Asta se întâmplă pentru că e mai eficient să folosim un limbaj dur ca să ne modelăm comportamentul sau să ne inhibăm impulsurile, mai ales când suntem tineri.

Gândește-te puțin: e posibil să ajungi la acele dulciuri interzise (cele despre care îngrijitorii tăi au spus că te vor îngrășa, strigându-te „grăsan” atunci când te-au văzut înfruptându-te din ele) sau e posibil să începi să plângi și să-ți împărtășești supărarea cu ei (când îngrijitorii tăi ți-au spus clar că plânsul este pentru „pămpălăi”) și să auzi acea voce, dar să spui: „Neah, va fi bine. O s-o fac oricum”.

Așa că vocea te va ataca, te va judeca și te va pedepsi.

Verdictul: ești rău. **EȘTI RĂU! COPIL RĂU! COPIL FOAAARTE RĂU!** Folosește limbajul rușinii care poate deveni o adevărată tortură.

Pentru că urâm aceste sentimente și rareori știm cum să le gestionăm, avem tendința să evităm situația care le-a dat naștere sau să încercăm cu disperare să

schimbăm la noi acel lucru despre care vorbește vocea critică. Vocea critică: 1, tu: 0.

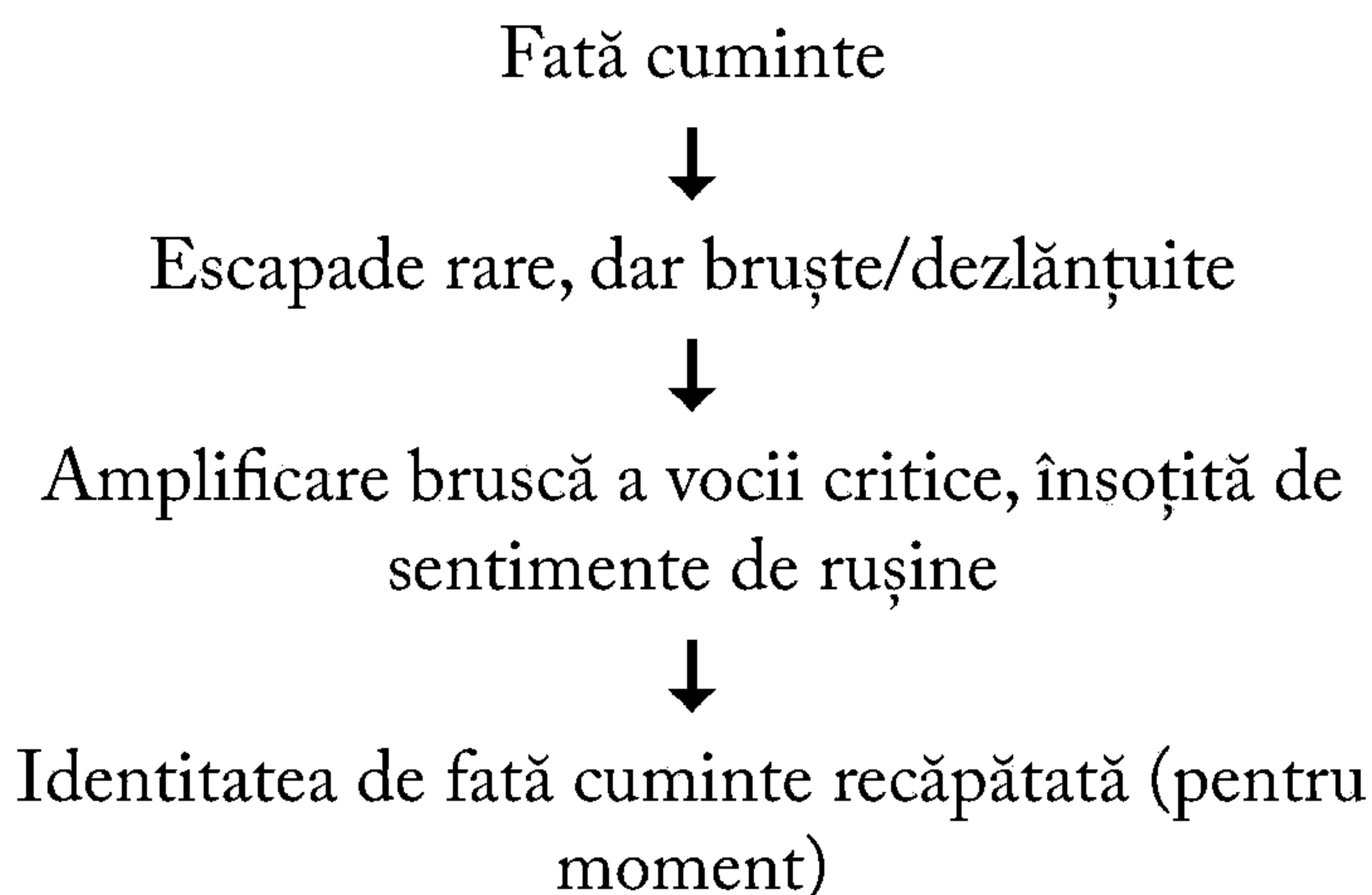
S-ar putea să începi să eviți prăjiturile sau să te copleșească rușinea atunci când îți dorești să mănânci una. Sau ai putea evita plânsul și rușinea de fiecare dată când simți că îți dau târcoale.

Odată ce-am învățat cum ar trebui să fie sinele nostru ideal și ne-am procopsit cu propriul echipaj de poliție, s-a mai întâmplat ceva. Probabil ne-am reprimat multe părți din afara lucrurilor acceptabile, azvârlindu-le în beznă, iar asta continuă și la maturitate.

De exemplu, dacă ai fost educată să fii „fată cuminte“, ai încercat să dai la o parte părți din tine care puteau fi considerate „rele“. Ca adult, poate ai momente în care te gândești: „Fîr-ar să fie, o să mă dezlănțui“. Te simți grozav. Apoi, a doua zi, vocea judecății se face auzită: „Iar te-ai dat în spectacol; fetele cuminți nu fac asta. Rușine să-ți fie, unde ți-a fost capul? Ești om în toată firea. Ești o mare ratată; acum o știe toată lumea“. Juri să nu repeți niciodată experiența acelei nopți.

Până când o repeți.

Astfel poate apărea un cerc vicios, care arată cam așa:



Realitatea este că „fetele cuminți“ care trec prin acest ciclu vor în secret să fie mai libere, mai ele însele și asta și-au dorit toată viața. Dar de fiecare dată când

își îngăduie să fie cine sunt cu adevărat, vocea lor critică devine mai puternică (și deseori seamănă ciudat de mult cu cea a unui membru din familie sau a unui alt simbol al autorității din copilărie – nu e nicio coincidență).

Ele nu-și dau seama că încercarea de a se conforma vocii critice (sau, în acest caz, cel mai probabil îngrijitorului lor interior) și de a evita aceste comportamente și porniri libere sau „sălbatic” crește probabilitatea ca izbucnirile rebele să se repete.

Secțiunea aceasta îți spune că soluția de a ieși din acest ciclu nu este renunțarea la momentele de dezlănțuire. Mai degrabă trebuie să recunoști că vocea ta critică poate fi, de fapt, varianta internalizată a îngrijitorilor tăi (sau a altei persoane care te-a educat să fii „cuminte”) și că acea voce care nu se oprește din vorbit încă încearcă să te facă să te supui și să-i impresionezi pe posesorii ei inițiali. Încă încerci să fii „fată cuminte” în ochii lor.

Dar ești mai mult decât acea „fată cuminte”; acum ești adult și ai mult mai multe laturi care se cer explorate. **CE INCITANT!** Aceasta este permisiunea directă de a-ți îngădui să nu mai fii cuminte pentru îngrijitori sau pentru alte voci pe care le auzi în mintea ta, care foarte probabil nici nu mai sunt prin preajmă ca să te urmărească! Să vină momentele „rele”!

Dacă ai fost crescut într-un regim religios, poate ai fost învățat să rămâi „cast” și să nu „păcătuiești”. Vocea critică, în acest caz, s-a dezvoltat ca să te facă să rămâi „bun” în ochii familiei și/sau ai liderilor religioși și/sau ai divinității. Poate vrei să aderi în permanență la religia ta și la credințele ei cu privire la sex și/sau masturbare și/sau la nevoia de a fi heterosexual – așa că poate încerci să-ți reprimi acele părți din tine. Dar apoi „cazi în păcat”. Faci sex sau un alt act intim. Poate te masturbezi sau poate o faci cu altcineva cu care „n-ar trebui”. Rușinea îți năvălește în corp, în timp ce alergi spre duș, având senzația că nu te poți curăța suficient de mult și de repede, iar vocea critică te ceartă în tot

acest timp: „Ești un păcătos, vei ajunge direct în iad, apa nu e de ajuns ca să-ți speli păcatele“. Așa că promiți să n-o mai faci niciodată. Până când, ei bine, știi tu ce urmează.

Dacă te regăsești în situația aceasta, află că masturbarea, intimitatea și sexul nu sunt rușinoase; nu e rușinos nici să te identifiți ca heterosexual sau LGBTQ+. Ești un om minunat și valoros. Și nu trebuie să te cureți, pentru că nu ești murdar – doar dacă te-ai murdărit pe bune, dar asta e cu totul altceva.

Dacă ai fost crescut să fii un „bărbat adevărat“, un „mascul alfa“, cineva care nu-și arată sentimentele, care întotdeauna știe cel mai bine, care e lider, se poate să-ți reprimi latura emoțională și nesigură din tine. Atunci când apare tristețea sau frica, vocea ta critică izbucnește: „Ești slab. Adună-te!“ Emoția e reprimată și mai adânc – pentru o dată ulterioară, când ea va izbucni din nou.

Atunci când cineva arată că are cunoștințe sau abilități care le depășesc pe ale tale, vocea ta critică te atenționează: „Ce fel de bărbat ești tu? Un mascul beta?“ Așa că te reafirmi, demonstrându-ți forța și priceperea în alte moduri, devenind competitiv în alte privințe, cum ar fi să arăți că tu le știi pe toate.

Asta poate fi o situație frecventă dacă ai crescut crezând că bărbații sunt sexul puternic și că ei trebuie să rămână dominanți. Ori de câte ori o femeie vorbește în cunoștință de cauză pe un subiect, trebuie să-ți reafirmi competența și să explici din nou exact ceea ce a spus și ea! Vocea critică este un susținător al masculinității toxice, care, odată recunoscută, poate fi depășită.

Așa că, în propriul său fel disfuncțional, vocea noastră critică a evoluat ca să ne vină în ajutor. Ca să ne facă în continuare, metaforic vorbind, să strălucim în ochii mamei/tatălui/altei autorități. Dar, fir-ar să fie, în prezent chiar ne poate da peste cap!

CUM SĂ AFLI CE VREA VOCEA CRITICĂ PENTRU TINE

Întreabă-te: „Ce vrea vocea mea critică pentru mine?” Știu că răspunsul automat al majorității va fi: *Vrea să mă distrugă*, așa că am pus mai jos „Cele 7 stiluri de voce critică”, stabilite de către Jay Earley și Bonnie Weiss, în cartea lor *Activating Your Inner Champion Instead of Your Inner Critic* (Cum să-ți activezi glasul succesului în locul vocii critice).

Încercuiește oricare stiluri de voce critică te reprezintă. Fii atent la motivele pentru care ai ales și apoi întreabă-te: oare funcționează?

Perfecționistul: Se teme să nu fii judecat, respins sau abandonat dacă ești imperfect. Acest tip de voce critică nu te lasă niciodată să crezi că munca ta sau orice altă sarcină este desăvârșită exact așa cum e ea. Va găsi defecte la nesfârșit, gândindu-se că această străduință te va proteja.

Comandantul interior: Se teme că vei scăpa de sub control, că vei fi prea indulgent și, prin urmare, că vei fi evitat, în cele din urmă, de societate. Acest tip de voce critică încearcă să-ți controleze impulsurile cum ar fi băutul, mâncatul, sexul, ca să te integrezi în societate. Crede că se luptă cu un supus interior care nu poate fi controlat fără o mustrare strictă.

Managerul de proiect: De teamă că ai putea fi considerat leneș, inacceptabil de mediocru sau de-a dreptul ratat, această voce critică te tot împinge să mergi mai departe, fie ce-o fi, muștrându-te în clipa în care te gândești să te oprești sau să te odihnești.

Sabotorul: De teamă să nu dai greș sau de teamă că vei reuși și vei fi „observat“, judecat și nu vei suporta asta, această voce critică îți atacă sentimentul propriei valori, ca să nu-ți asumi riscuri.

Ghidul din Muzeul Vinovăției: De teamă că vei repeta greșelile din trecut, această voce interioară tinde să trăiască în trecut, târându-te înapoi acolo, amintindu-ți de tot ce ai greșit, fără să te ierte vreodată.

Conformistul: De teamă că vei deveni prea liber, prea rebel, prea tu însuși, nu ceea ce dorește familia, această voce critică te trimite cu violență înapoi în banca ta de fiecare dată când încerci să te manifesti autentic și să nu te conduci cum ai fost învățat.

Distrugătorul: Experții spun că aceasta este vocea cea mai debilitantă și deseori provine din traumele și neglijarea din timpul copilăriei. Aceasta, de teamă că este „mai sigur să nu exiști“, îți atacă încontinuu sentimentul propriei valori, spunându-ți că ești distrus și nu meriți respect sau înțelegere. Dacă te înscrii aici, te rog să ceri ajutor în afara acestei cărți, pentru că e devastator să trăiești cu suferința cauzată de Distrugător. Meriți sprijin din

partea cuiva care-ți poate interpreta experiențele și te poate ajuta să te separi de ele, ca să te ajute să înțelegi că meriți să exiști și că lumea are de câștigat din faptul că faci parte din ea.

Cu care dintre aceste tipuri de voci ai rezonat? A fost vreun moment în care ți s-a aprins beculuț? Ai înțeles modurile în care vocea ta critică ar putea să încerce să te ajute? Am putea avea unul sau mai multe, în funcție de perspectivele pe care le-am internalizat.

VOCEA SE POATE SCHIMBA?

Da!

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, vocea critică poate părea că nu se maturizează sau nu-și actualizează părerea despre noi. Poate în continuare să ia totul personal, făcând să pară că tot ceea ce ni se întâmplă e din vina noastră și continuă să gândească în termeni de bine/rău.

Cu toate astea, PUTEM să ne schimbăm. Putem deveni mai buni la:

- ☒ a observa și a nu ne lăsa prinși în gândurile noastre, folosindu-ne de mindfulness și de tehnicile de distanțare;

- ☒ a remarca eventualele lucruri care lipsesc din perspectivele în alb și negru ale vocii critice;

- ☒ a recunoaște că deținem acum controlul vieților noastre și nu trebuie să facem în continuare pe plac vocilor internalizate ale altor oameni;

- ☒ a crede în propria voce – cea care nu aparține vocii critice – și în ce considerăm că este adevărat despre lume și despre noi înșine (capitolul 16 este dedicat descoperirii valorilor tale);

- ☒ a ne oferi autocompasiune, antidotul la vocea critică, explicată în capitolul 15.

Când putem face asta, învățăm să prețuim detaliile importante ale vieților noastre. Ne întindem pe spate sau ne luăm liber de la muncă, iar când vocea critică ne spune că suntem leneși, în loc să zicem: „Ah, fir-ar, ai dreptate“, putem să facem o pauză, să inspirăm profund și să ne amintim de ce facem ceea ce facem, spunând: „Ai răbdare, am nevoie de odihnă. Trebuie să iau o pauză“.

Putem să ne apucăm de un hobby nou, să facem greșeli și, când vocea spune că suntem proști, putem spune: „De fapt, greșeala este una dintre cele mai bune metode de a învăța“.

Când cineva care se considera o „fată cuminte“ își aude vocea critică ieșind la suprafață în timp ce vrea să se distreze, ea poate s-o observe și, în timp ce intră în

bar, să spună: „Mulțumesc, te-am auzit, dar fac ceea ce-mi place să fac acum“.

Când o persoană religioasă care găsește o cale de a-și alinia religia cu valorile personale își aude vocea critică la o întâlnire, poate să conștientizeze asta și să mulțumească pentru acele cuvinte, știind că scopul lor e s-o facă „bună“, dar admitând că face ceea ce trebuie atât pentru ea, cât și pentru religia ei, în timp ce-și salută partenerul cu un zâmbet încrezător.

Când bărbatul educat să-și evite emoțiile și să demonstreze tot timpul dominație și leadership își dă seama că nu e de acord cu acele idei răsuflăte, își aude vocea critică, dar spune: „Te aud, și știu că masculinitatea mea nu e pusă la îndoială sau definită de emoțiile, cunoștințele, abilitățile mele sau capacitatea mea de dominare. Sunt deja bărbat adevărat“.

Mi-aș dori foarte mult să termin capitolul aici. Totuși, mai trebuie să discutăm despre un lucru.

CUM SĂ FII MAI BLÂND CU TINE

Sunt...
imperfect Om
un-ratat Om
cu probleme Om
inconsecvent Om
distrus Om

Am avut un client care se descurca foarte bine cu exercițiile de mindfulness. Era capabil să-și observe emoțiile când apăreau și când se estompau (privindu-le așa cum ai privi norii care trec pe cer, știind că au fost doar ceva temporar). Și totuși, în privința gândurilor sale critice, nu înregistra nicio schimbare. Când am analizat asta, am descoperit că o convingere ascunsă îi stătea în cale.

Clientul meu, ca atâția alții pe care i-am întâlnit, credea că avea nevoie de vocea autocritică, înainte să fie

judecat de alți oameni, pentru a se motiva să devină cea mai bună versiune a sa.

Credea că a renunța la autocritică însemna a stagna și a crește riscul ca alții să vadă „versiunea adevărată”, cea care nu era suficient de bună sau care nu merita atenția celorlalți.

Te simți așa? Simți că autocritica te împiedică să te porți într-un mod care le-ar permite altora să vadă cât de imperfect ești în realitate? Simți că fără critică, în cel mai bun caz, vei stagna, iar în cel mai rău, vei eșua de-a binelea?

Și eu credeam asta. Mă chinuiam să fiu perfectă, îmi epuizam toate resursele, mă simțeam oribil, crezând că-mi făceam o favoare.

Dacă vrem să depășim vreodată suferința pe care ne-o provoacă vocea critică, trebuie să abordăm frontal aceste convingeri, să le punem la îndoială și să le înlocuim. Dacă nu facem aceste lucruri, te pot învăța cele mai bune metode prin care să te separi de vocea ta critică și s-o depășești, însă tot n-ar fi o mare diferență, pentru că, deși îți urăști vocea critică, în adâncul tău crezi că ai nevoie s-o păstrezi aproape de tine.

Haideți să testăm această convingere. Autocritica funcționează?

Imaginează-ți un copil care învață să meargă cu bicicleta. La început, habar nu are cum se face asta. Urcă pe ea și încearcă. Acum, imaginează-ți că, de fiecare dată când face o greșală, țipi la el: „Nu, idiotule, nu așa! Bineînțeles că nu-ți iese. Tipic. Prost, prost, prost. Cum poți să crezi că ai putea să faci asta vreodată?”

Ce crezi că se va întâmpla? Crezi că țipatul și subminarea îl va ajuta să învețe cum să meargă pe bicicletă? Nu, bineînțeles că nu.

Unu: tot ce faci este să-i arăți doar ce greșește. Nu-i explici ce trebuie, de fapt, să facă. Doi: critica nesfârșită va crea în copil o anxietate crescândă, care va apărea ori de câte ori acesta se va gândi sau va face ceva asociat cu mersul pe bicicletă. Această anxietate îl va face să vrea

să fugă din acea situație, să se lupte împotriva ei sau să paralizeze de frică, lucruri care vor face imposibile gândirea și acțiunea.

Acum imaginează-ți din nou situația.

În loc să-l critici, de data asta admiti că acel copil are nevoie să treacă prin mai multe etape înainte să poată merge în siguranță pe bicicletă. Observi aspectele care au mai întâi nevoie de îmbunătățire. Îi zâmbești, îl încurajezi și-l lauzi pentru ceea ce merge bine, apoi îi dai sfaturi pentru ceea ce trebuie schimbat. Care crezi că vor fi diferențele față de scenariul anterior?

Atunci când te critici, ești adultul din primul exemplu. Nu cauți în mod încurajator zonele care au nevoie de îmbunătățiri și nu oferi apoi căi de a progresa într-un mod constructiv. Te cufunzi singur într-un butoi de anxietate, așa că te închizi în tine.

Nu te-am convins încă? Nu-ți face griji, eram pregătită pentru asta. Nimeni nu-și schimbă convingerile de-o viață în urma unui singur exemplu.

Imaginează-ți că ești la muncă. Faci o greșală. Una mare. Una care creează probleme pentru alți oameni din companie. Ceva trebuie făcut pentru a rezolva problema. Te preocupă foarte mult ce ai făcut și ce se va întâmpla mai departe.

Acum imaginează-ți că ai doi șefi, amândoi foarte buni la ceea ce fac. Unul dintre ei se înfurie repede și trece cu ușurință la critici. Celălalt are limite clare și nu acceptă să fie dus cu zăhărelul; totuși, acesta este mai constructiv.

Știi că, dacă te duci la Șeful 1, acesta va țipa la tine. Va țipa în gura mare toate lucrurile pe care deja ți le-ai spus și tu: „Idiotule, cum ai putut lăsa să se întâmple așa ceva? Bineînțeles că ai dat-o-n bară. Tipic! Rezolv-o. Rezolv-o imediat!” etc.

Știi asta și vei ieși din discuție copleșit de anxietate, tristețe și rușine, neavând idee despre ce trebuie să faci mai departe. Chiar dacă ai fi vrut să fi productiv după

ședință, știi că nu mai ai nicio șansă să te poți concentra.

Mai știi și că ai opțiunea de a merge la Șeful 2. Va fi și el destul de supărat. Ai dat-o-n bară, la urma urmei. Dar ești sigur că o să spună ceva de genul: „E o gafă destul de mare. E foarte nasol. Totuși, trebuie s-o rezolvăm. Avem câteva minute la dispoziție ca să ne dăm seama ce n-a mers bine și să rezolvăm asta. Hai să găsim o soluție ca să nu se repete“.

Șeful 2 este în mod clar cel la care te duci dacă vrei să găsești o soluție. Șeful 2 este capabil să observe defectele, să aibă o reacție emoțională în fața acestora și să fie constructiv. Chiar dacă te simți în continuare anxios, trist și rușinat, discuția cu Șeful 2 va fi mai puțin tulburătoare decât discuția cu Șeful 1. În plus, ai avea un plan și un sprijin.

O ATITUDINE NOUĂ FAȚĂ DE AUTOCRITICĂ

Autocritica ne împiedică să evoluăm. Se pune în calea țărilor pentru care credem că avem nevoie de ea. Poate că știi deja acest lucru. Poate ai observat că eviți să mergi la muncă sau în locuri noi dacă vocea ta critică a spus: „Fii serios, nu e pentru tine!“

Poate ai observat că, deși vrei să mergi la sală, cu cât te critici mai mult pentru faptul că nu te duci – „De ce nu ești deja acolo? Dumnezeu, ce e în neregulă cu tine?“ – cu atât îți vine mai greu să te duci.

Care sunt alternativele?

În general, oamenii cred că, dacă nu se critică, atunci nu-și vor atinge obiectivele dorite. Acesta este exemplul perfect de gândire de tip „totul sau nimic“, ceva ce facem cu toții, ca și cu cea de tip „bine sau rău“.

Gândirea de tip „totul sau nimic“ implică ideea că există doar două poziții pe care le poți avea într-o situație. În această situație, acele două poziții sunt: 1)

extrem de critic versus 2) cocoloșit, ultraprotector sau indulgent. Însă există atâtea alte poziții disponibile.

L-am scos intenționat pe Șeful 2 în afara acestor poziții. Șeful 2 era capabil să fie ferm, sincer în privința greșelii pe care o vede totuși drept ceea ce este: o greșeală – ceva ce toți oamenii pot comite, la un moment dat. Apoi Șeful 2 a putut să accepte faptul că greșeala s-a întâmplat și să găsească o cale de a merge mai departe.

A fi blând cu tine și a te strădui să te accepți pe tine nu este totuna cu a te da bătut sau a stagna. Chiar dimpotrivă, îți oferă șansa să te îndepărtezi de povara autoflagelării și să te îndrepti spre o viață trăită din plin.

Ce convingere nouă alegi acum cu privire la autocritică? Ia-ți un pic de timp să te gândești la asta. Nu e niciodată la fel de simplu să alegi o convingere nouă, iar creierul să fie pur și simplu de acord cu ea. Va fi nevoie de timp și de exercițiu.

Iată o posibilă nouă mantră pe care ai putea s-o încerci, una pe care o împărtășesc frecvent clienților mei (și pe care am folosit-o deseori eu însămi):

„Învăț că, deși a fi critic cu mine tot timpul pare că mă ajută, s-ar putea să mă facă, de fapt, să devin anxios și incapabil să mă implic în sarcinile pe care vreau/trebuie să le duc la îndeplinire. Prin urmare, poate că autocritica nu este așa de importantă pe cât credeam. Poate e mai important să mă opresc când mă critic și să fac o pauză, să spun ceva ca să mă calmez și apoi să fac un plan care să mă ajute să merg înainte“.

Încearc-o. Scrie-o undeva unde poți s-o accesezi de câte ori ai nevoie. Citește-o cât de des poți. Testează-o. Vezi ce se întâmplă atunci când ți-o spui în sinea ta. Vezi ce se întâmplă atunci când faci pașii conturați în noua convingere. Te simți diferit?

Sfaturi rapide pentru a-ți amuți vocea critică

1. Atunci când observi că se ivește, întreabă-te:
„Le-ai vorbi prietenilor tăi așa cum vorbești cu tine?“ Dacă răspunsul este: „Nu!“ (și de obicei

este, plus: „N-aș mai avea prieteni dacă le-aș vorbi așa cum vorbesc cu mine“), atunci... vizualizează-ți prietenul trăind ceea ce trăiești tu, făcându-și griji cu privire la ce-ți faci tu griji. Ce vrei să-i spui prietenului tău? Cum ți-ar plăcea să te porți cu el? Ți-ar plăcea să-i faci un ceai? Să-l iei în brațe? Să-i spui că este foarte logic să simtă ceea ce simte? Odată ce ai decis ce i-ai spune și ce ai face pentru el, fă asta cu tine. Fă acele lucruri pentru tine.

2. Dă-i un nume. Pentru a pune distanță între tine și vocea ta critică, întreabă-te cum s-ar numi, cum ar arăta, cum ar suna, ce formă ar avea dacă ar fi un lucru tridimensional din exterior. Cunosc mulți oameni a căror voce critică e ca Regina George din *Fete rele*, o adolescentă acidă, răutăcioasă, a cărei proprie nesiguranță și rușine îi agresează pe cei din jur și le face rău. Cunosc alții care cred că vocea lor este ca sergentul de instrucție din filmul lui Stanley Kubrick *Platoșa de oțel*, care țipa: „Ce nu vă funcționează bine, capete seci?“ Iar alții consideră că vocea lor autocritică este o ceață sau o umbră a cărei dimensiune crește pe măsură ce vocea sau efectele ei devin din ce în ce mai asurzitoare. Mereu mi-am imaginat propria voce autocritică drept cea mai rea versiune a mea. Arată ca mine, vorbește ca mine, dar nu are nuanțe și niciun fel de empatie sau curiozitate. O numesc „fata aia“. Atunci când apare vocea ta critică, imaginează-ți această variantă a ei. Apoi (la fel ca mai sus) spune aceste gânduri cu voce tare, dar cu tonul pe care îl crezi pentru vocea critică.

3. Care este suporterul tău interior? La pag. 44 ți-am cerut să te gândești la o persoană (la un animal de casă sau la un loc anume) care te face să te simți protejat și în siguranță, cineva sau ceva care te-a ajutat să supraviețuiești. Iar între partea I și partea a II-a ți-am cerut să scrii cele mai

drăguțe trei lucruri pe care ți le-a spus vreodată cineva și cele mai importante trei persoane (sau ființe) din viața ta și cum te-au făcut acestea să te simți. Este suporterul tău interior una dintre aceste ființe? Este o combinație între ele? Rostește cuvintele de încurajare pe care le foloseau aceste persoane? Sau este un personaj imaginar? Ai de unde alege. Atunci când apare vocea ta critică, îndreaptă-ți mai bine atenția la cuvintele suporterului tău interior.

Dacă te-ai pedepsit ani de zile, monologul interior negativ va părea un loc sigur, previzibil, ca acasă. Poate fi înfricoșător să schimbi asta, ceva absolut bizar și necunoscut.

PUNCTELE DE COTITURĂ ȘI AUTOCRITICA

Suntem foarte vulnerabili în fața vocii critice de fiecare dată când ratăm o bornă a vieții noastre: „Am 20 de ani, ar trebui să știu ce fac cu viața mea”; „Am 25 de ani, ar trebui să fiu organizată”; „Am 30 de ani, ar trebui să am o casă și niște bani puși deoparte” etc. (Apropo, am peste 30 de ani și nu simt că am ajuns să stăpânesc în întregime niciunul dintre aceste lucruri!)

La pag. 159–160 ți-am cerut să scrii unde crezi că ar trebui să fii în anumite momente din viață. Cronologiile și obiectivele sunt importante, nu? Ne permit să ne concentrăm energia asupra lucrurilor care contează pentru noi.

Totuși...

Nu putem controla multe dintre lucrurile pentru care luptăm

Ni se spune mereu că, dacă ne concentrăm energia, lucrurile spre care țintim vor fi ușor de atins, vom

obține cu siguranță ceea ce sperăm să obținem. Nu prea se întâmplă asta.

Nu putem ști mereu când vom întâlni alte persoane sau cu care dintre acestea ne vom înțelege bine, și totuși se presupune că vom merge la întâlniri și vom găsi iubirea, iar cei mai mulți dintre noi se așteaptă ca asta să se întâmple pe la 20–30 de ani.

Nu putem controla sau nu putem ști dacă vom fi fertili sau dacă vom putea duce o sarcină la termen. Și totuși, mulți dintre noi suntem învățați că vom avea copii și/sau că trebuie să-i avem.

Când vine vorba despre muncă, ne putem da silința, dar nu putem controla opiniile altor oameni despre noi când aplicăm pentru anumite poziții sau ce se va întâmpla din punct de vedere financiar în lume.

Uneori oamenii ne vor alege pe noi, alteori nu. Uneori șansele vor fi de partea noastră, alteori nu. Atât de multe lucruri depind în viață de noroc și privilegii, iar noi ne pedepsim pentru ceva asupra căruia nu deținem controlul, mai ales dacă ne gândim la nenumăratele evenimente neprevăzute cum ar fi bolile, accidente și evenimentele mondiale care pot avea loc pe neașteptate, destabilizându-ne.

Multe dintre cronologiile noastre conțin discriminări pe bază de vârstă

Cu toții am auzit expresii ca „fată bătrână“, „expirată“, „ieșită de pe piață“. Aceste comentarii îi fac pe oameni să creadă că există un anumit moment până la care trebuie să-și găsească un partener și să-și schimbe comportamentul. Îmi dau seama că acest ultim aspect este pe deplin sexist și există un motiv pentru asta: multe dintre cronologiile care conțin discriminări pe bază de vârstă SUNT foarte sexiste și îi favorizează pe bărbați, care ajung „să îmbătrânească precum vinul bun“, să fie „burlaci“ și să rămână atrăgători din punct de vedere sexual pe vecie. Uită-te doar la distribuțiile filmelor.

Discriminarea pe bază de vârstă este devastatoare. Ne rănește și, combinată cu alte cronologii internalizate, îi face pe foarte mulți oameni să simtă că greșesc în permanență.

Este adevărat că anumite aspecte ale vieților noastre au limite temporale – de exemplu, fertilitatea se diminuează pe măsură ce numărul nostru de ovule și calitatea lor scad, ceea ce poate face cursa pentru un partener potențial să pară mai dificilă (de aceea mult mai multe persoane cu uter preiau controlul, criogenându-și ovulele din timp ca să le poată folosi oricând) – și mulți oameni presupun că le-a trecut vremea mult mai devreme decât se întâmplă cu adevărat.

Yuichiro Miura, un alpinist japonez, a urcat pe vârful Everest la vârsta de 80 de ani. Charles Betty, un veteran britanic din Ziua Z, și-a dat doctoratul în istorie la 95 de ani. George (103) și Doreen Kirby (91), un cuplu britanic incredibil, au fost „cei mai vârstnici proaspăt căsătoriți” înregistrați până în momentul scrierii acestei cărți. Iar Patricia Davis, un alt veteran din Ziua Z, care nu s-a simțit în siguranță să-și exprime dorința de a-și schimba sexul mai devreme în timpul vieții, a făcut tranziția la peste 90 de ani! Bravo, Patricia!

Mulți dintre noi luptăm pentru idealuri care nu sunt cu adevărat ale noastre

Ori de câte ori aud pe cineva că spune: „Ar trebui să fac asta”, întreb întotdeauna: „Cine spune că ar trebui?”, pentru că, de pildă, se întâmplă deseori ca mass-media să-i fi spus de fapt că ar trebui să meargă la sală ca să slăbească – iar societatea i-a spus că ar trebui să atingă câte un obiectiv important în fiecare săptămână.

Unul dintre clienții mei a petrecut șase ani încercând să fie admis la Facultatea de Medicină, muștrându-se aspru pentru eșecul anual atunci când nu

trecea interviul, înainte să-și dea seama că nu urmărea propriul său vis, ci ambiția tatălui. E foarte posibil ca, nefiind visul lui, să nu se fi pregătit cu seriozitate maximă pentru procesul de admitere.

Atunci când urmăm automat propriile cronologii, sprijinindu-ne obiectivele și valoarea pe realizările noastre, starea noastră de bine este mereu în pericol. Ne bazăm integritatea mintală pe niște evenimente de viață care se vor întâmpla cândva sau nu se vor întâmpla niciodată. De aceea eu am decis să renunț câțiva ani la astfel de cronologii. Singurele cronologii pe care le am în prezent sunt termenele-limită date de oamenii și companiile cu care lucrez.

Să te căsătorești, să-ți iei un apartament, să dobândești o funcție impresionantă, să câștigi mulți bani, toate acestea pot fi lucruri frumoase, dar ele nu te fac o persoană mai bună. Aceste lucruri nu-ți reflectă valoarea.

Cum îți poți organiza timpul și energia fără cronologii personalizate? Străduindu-te să trăiești conform valorilor tale, despre care abia aștept să discut cu tine în capitolul 16.

EXERCİȚIU RAPID

Întoarce-te la pag. 159–160, la cronologia anilor tăi.

1. Simți că valoarea ta e determinată de atingerea vreunuia dintre aceste puncte de cotitură?
2. Există puncte de cotitură pe care le-ai ratat? Dacă da, te-ai criticat pentru asta?
3. Există puncte de cotitură pe care le-ai atins criticându-te ca să le atingi?
4. Ce puncte de cotitură ar putea fi influențate de factori asupra cărora nu ai control?
5. Pe măsură ce treci de fiecare dintre aceste puncte, gândește-te cine ți-a spus că „trebuie” să le atingi. Ale cui erau aceste idei? Dacă nu ți-au aparținut, mai vrei să le atingi?
6. Crezi că dincolo de o anumită vârstă va fi prea târziu să atingi aceste borne sau că va fi prea târziu să încerci ceva nou? Cine ți-a spus că va fi prea târziu?

Sfat rapid: Pentru a explora un alt mod de gândire cu privire la cronologii personalizate, mergi la capitolul 16 ca să-ți examinezi valorile.

NOILE REGULI

☒ **Vocea ta critică a apărut ca mod de a te face să „te porți frumos” și să fii perceput drept un copil cuminte atunci când erai mic.** Ideile sale sunt depășite, iar ca adult nu ai nevoie să asculți de ea. Alege cine vrei să fii și cine ai fi dacă această voce nu ar încerca să-ți pună piedici. Ai aplica la un alt job? Te-ai înscrie la o audiție pentru o piesă? Ai fi mai spontan? Ai face mai mult sex? Ai încerca o activitate aventuroasă? Ce anume ai face TU?

☒ **De fiecare dată când observi că apare vocea ta critică, revino la pagina asta, vizualizează-ți vocea critică în întregime, repetă-i cuvintele, dar cu vocea pe care i-ai atribuit-o (preferabil una caraghioasă).** Spune-i „Bună”, dă din cap în semn de salut, mulțumește-i pentru că a încercat să te protejeze, apoi vizualizează cum te îndepărtezi de ea. Las-o să se estompeze. Sau vizualizează cum îi permiți să stea lângă tine în timp ce îți îndrepti atenția la ceea ce ai de făcut. Sau, iar asta e preferata mea, vizualizează-ți suporterul interior, cuvintele lui, lucrurile frumoase pe care le-ar spune. Păstrează-l în minte.

☒ **Pe termen scurt, dacă te simți copleșit de vocea ta critică, ia legătura cu prietenii tăi,** spune-le cum te simți, ancorează-te în realitate, fă un exercițiu de respirație sau unul de mindfulness – orice ți se potrivește din partea a III-a a acestei cărți.

☒ **Pe termen lung, trebuie să crezi antidotul pentru durerea provocată de vocea critică.** Trebuie să-ți cultivi vocea compasiunii și să-ți crezi un suporter interior. Dacă autocompasiunea e dificilă pentru tine, vezi exercițiile de la pag. 257–258 ca punct de pornire.

☒ **Așteaptă-te ca, măcar pentru scurt timp, vocea critică să vorbească mai tare.** Atunci când începem să ne găsim propria voce, propriul sistem de valori și să acționăm în felul în care ne dorim, putem observa că vocea critică ne atacă mai des. Este normal să se întâmple asta. Pur și simplu trebuie să exersăm mai departe separarea de gândurile noastre – folosește sugestiile cu vocea caraghioasă sau cântecele din capitolul 7.

☒ **Orice ai face, nu te împotrivi vocii critice.** Atunci când ne luptăm cu ea, tinde să țipe mai tare. Amintește-ți că lupta nu constituie, probabil, un „comportament benefic“, așa că vocea devine cu atât mai nemiloasă.

☒ **Ține minte că orice ar spune vocea critică, tu ești un om uimitor, cu multe valențe, mai valoros decât va admite vocea.** Crede-i pe prietenii tăi atunci când îți fac complimente. Ei sunt cei care te cunosc mai bine decât oricine altcineva. Poți să-i asculți și să ai încredere în ei.

☒ **Dacă vocea ta critică seamănă cu cea a cuiva care te-a abuzat, te rog să vorbești cu un terapeut sau cu altă persoană în care chiar ai încredere.** Pentru cei care au suferit din cauza altor oameni, abuzatorul poate părea că se află încă în mintea lor. Dacă așa te simți și tu, te rog să vorbești despre asta cu cineva care te poate ajuta să depășești situația – poate un terapeut, pentru că el știe cum să-i ajute pe oamenii care au astfel de experiențe. Vezi capitolul 18 („Mergi la terapie“) pentru mai multe informații despre acest lucru. Abordarea „Sisteme familiale interne“ descrisă în acel capitol ți-ar putea fi de mare folos.

☒ **Ori de câte ori crezi că „ar trebui“ să fii undeva în viață, întreabă-te „Cine a spus că ar trebui?“ Apoi înlocuiește „ar trebui“ cu „aș putea“.** Atunci când folosim „aș putea“, trecem într-o poziție de alegere. Ne simțim automat mai puternici. În loc de „Ar trebui să merg la sală“, „Aș putea să merg la sală“ îți dă mai multă libertate de alegere și garantează că faci lucrurile

pe care ți le dorești în loc de ceea ce cred alții că ar trebui să faci.

☒ **Mulți dintre noi ne criticăm pentru că nu „evoluăm constant“** și totuși, așa cum spune înțelept Jenny Odell în cartea sa *How to Do Nothing: Resisting the Attention Economy* (*Cum să nu faci nimic. Rezistând la economia de atenție*): „În domeniul sănătății și ecologiei, lucrurile care cresc necontrolat sunt deseori considerate parazitare sau canceroase. Dar trăim într-o cultură care privilegiază noutatea și evoluția în detrimentul ciclicității și regenerării. Însăși ideea noastră despre productivitate se bazează pe premisa că trebuie să facem ceva nou, de vreme ce nu tindem să percepem mentenanța și îngrijirea ca fiind la fel de productive“. Nu trebuie să te schimbi ca să fii suficient de bun. Indiferent dacă atingi sau nu bornele propuse.

☒ **Antidotul pentru monologul interior negativ și vocea critică este autocompasiunea.** Capitolul 15 abordează acest subiect în partea a III-a. Dacă termenul „autocompasiune“ sună prea siropos pentru tine, poți alege o altă denumire. Expresia pe care am inventat-o eu și care m-a ajutat în această privință a fost: „Cum să nu fii de-a dreptul mitocan cu tine însuți“.

UN MESAJ PENTRU TINE

Salutare!

Aproape am ajuns la sfârșitul părții a II-a.

În primul capitol am vorbit despre relații – cele pe care nu le-am ales, dar care ne-au așezat pe drumul vieții noastre. Acum am ajuns de unde am plecat ca să vorbim încă o dată despre relații.

De data asta însă e vorba despre relațiile pe care le alegem – de la întâlnirile romantice la iubire.

Următorul capitol va începe cu experiența *datingului* modern și se va termina cu factorii comuni care ne influențează indiferent dacă suntem singuri,

dacă ne vedem cu cineva sau dacă suntem într-o relație.

Simt că e un loc potrivit ca să încheiem această călătorie.

Dr. Soph xx

CAPITOLUL 10. Iubirea, astăzi

Probabil că iubirea și speranța de a avea o conexiune sunt cele mai omenești experiențe dintre toate. În clinica mea, oamenii spun că se simt blocați în căutarea iubirii. Iată câteva dintre lucrurile pe care mi le spun:

„Mersul la întâlniri este îngrozitor. Ce e în neregulă?”

„Relațiile mele nu durează foarte mult. Eu mă implic de fiecare dată, iar celălalt se îndepărtează.”

„Sunt prea independent pentru a avea o relație?”

„Ce este, de fapt, iubirea?”

Aceste întrebări vin de la toată lumea: de la oamenii care merg la întâlniri sau care și-au promis să nu mai facă asta o vreme și de la cei care se află în relații fie noi, fie vechi ca un pulover preferat, tocit până s-a făcut moale și s-a modelat pe corpul tău de la toți acei ani petrecuți împreună.

Acest capitol va demistifica unele dintre cele mai frecvente obstacole care te împiedică să te bucuri de întâlniri și iubire, povestindu-ți despre capcanele aplicațiilor de *dating*, despre influența stilurilor noastre de atașament asupra relațiilor conjugale și despre cum poți afla ce înseamnă cu adevărat iubirea pentru tine.

APLICAȚIILE DE **DATING**

Mersul la întâlniri n-a fost niciodată mai accesibil ca acum. Te decizi pe la prânz că vrei să începi să ieși la întâlniri, descarci o aplicație și în aceeași seară poți ieși la cină cu cineva.

Ieșitul la întâlniri este o ocazie să relaționezi cu alte persoane. Să vezi cum ați putea să vă aduceți reciproc bucurie. Ai fost însă vreodată la o întâlnire încântat să afli lucruri despre celălalt (sau ceilalți) și, după câteva momente (sau câteva întâlniri), ai observat că treci brusc de la „Ce cred despre această persoană?” la „Sunt oare suficient de bun? Este oare interesat de mine? Îi par o persoană atrăgătoare? Ce trebuie să fac sau să demonstrez ca să mă asigur că eu sunt «alesul/aleasa»?“

Aplicațiile de *dating* te pot conduce spre dragostea vieții tale.
Însă pot să te facă să te simți anxios, ușor de înlocuit și copleșit.
Ai grijă!

Ai omis vreodată să-ți cunoști partenerul (sau partenerii) așa cum trebuie, preferând să te concentrezi în întregime pe întrebarea „Mă va alege sau nu?” Dacă da, nu ești singurul.

Nu e din cauză că suntem cu toții „nesiguri și nevrotici”, așa cum foarte urât (și inexact) se descriu mulți dintre prieteni.

Felul în care ne simțim atunci când ieșim la întâlniri (și când suntem într-o relație de lungă durată) se datorează unei combinații complexe de factori, cum ar fi experiențele anterioare (dacă cineva te-a înșelat sau te-a rănit, probabil vei fi prudent când începi din nou să ieși la întâlniri); cronologiile despre care am vorbit în capitolul anterior, care-i face pe oameni să se sperie că au doar o perioadă limitată ca să găsească persoana potrivită; dacă punem sau nu semnul egal între statutul relațional și valoarea proprie (dacă așa ești tu, amintește-ți că valoarea ta nu se bazează pe statutul relațional, ești deja un om senzațional), la fel ca toate celelalte informații din acest capitol, cum ar fi cele referitoare la aplicațiile de *dating*.

Paradoxal, aplicațiile moderne au făcut mersul la întâlniri mai ușor și mai complex în același timp.

Intri în cont, ecranul se luminează și speri că butonul care indică o potrivire se va aprinde. În aplicațiile de tip *swipe to like*⁰⁷, a da *swipe* și a găsi

potriviri înseamnă echivalentul din aplicația de *dating* a like-urilor și a share-urilor din rețelele de socializare; o altă platformă cu care ne putem evalua semenii, cum e și Instagram, care-i face pe unii oameni să se simtă oribil, unde e ușor să crezi că „scorul” pe care-l primim reprezintă adevărata noastră valoare. De aici, mai multe potențiale creșteri și scăderi ale nivelului de dopamină, care au șanse să ne țină agățați în această situație, așa cum am discutat în capitolul 3.

Aplicațiile de *dating* sunt geniale, dar nu vrei să devii dependent de ele.

Gradul crescut de utilizare a acestora a fost corelat cu o satisfacție scăzută față de propriul corp și cu un grad crescut de monitorizare a acestuia (ești conștient în permanență de trupul tău)¹ – o comparație socială și niște convingeri conform cărora ar trebui să atingi idealul social de frumusețe stabilit în mass-media.

De asemenea, aplicațiile, în mod contraintuitiv, au făcut ca unor oameni să le scadă șansele de a-și găsi partenerul pe care-l căutau, oferindu-le „paradoxul alegerii” – „Poate persoana potrivită pentru mine este la un *swipe* distanță! Poate e ceva și mai bun la următorul *swipe* sau la al treilea.”

Contrar față de ce ne-am putea imagina, a avea mai multe opțiuni la dispoziție nu este întotdeauna un lucru bun.

Ori de câte ori merg la un restaurant unde sunt o mulțime de feluri de mâncare în meniu, dintr-odată nu știu de unde să încep. Mă decid întâi să comand niște paste, apoi cineva de la o altă masă spune că vrea friptură și brusc mă blochez – „Vai, dacă aia e o alegere mai potrivită? Dacă fac alegerea greșită?”

Poate fi suficient de greu să te decizi asupra mâncării atunci când sunt prea multe opțiuni – o decizie al cărei efect va dura cam o oră dintr-o zi. Imaginează-ți, prin urmare, cum nesfârșitele posibilități oferite de aplicațiile de *dating* ne pot influența o decizie care ne-ar putea afecta tot restul vieții.

Atunci când în aparență balta are prea mulți pești, dacă întâlnești pe cineva cu care nu ai o conexiune instantanee, de ce ai rămâne cu acea persoană ca să vezi dacă poți construi o legătură când următoarea persoană ar putea să-ți pună cu adevărat inima pe jar? Dacă există un conflict, de ce să-l rezolvi, când următoarea persoană ar putea să fie mai aliniată cu valorile tale?

Faza e că acea conexiune nu se produce instantaneu pentru toată lumea și uneori e nevoie de efort sau de o decizie conștientă ca să construiești ceva împreună cu altă persoană.

Paradoxul alegerii riscă, de asemenea, să devalorizeze fiecare persoană prezentă pe aplicație, pentru că poate fi înlocuită imediat. Mulți oameni se plâng că se simt „dispensabili” atunci când merg la întâlniri, presupunând că rata ridicată a refuzului are legătură cu felul în care arată, personalitatea și abilitățile sociale, nu cu acceptarea faptului că nu toți oamenii se înțeleg bine de la prima întâlnire. Acest lucru și paradoxul modern al alegerii sunt motivele din cauza cărora multor oameni le e greu să se decidă asupra unui partener.

Aplicațiile de *dating* mai înseamnă și că putem să avem o listă de bifat și să căutăm pe cineva care o îndeplinește: „Vreau un partener roșcat căruia îi place să petreacă timp în aer liber”; „Vreau o minionă blondă căreia îi place politica”. Și totuși, ceea ce credem că ne dorim s-ar putea să nu fie ceea ce vrem sau avem nevoie cu adevărat.

Nu e întotdeauna evident cine-ți va pune inima pe jar. Poți întâlni pe cineva care nu se potrivește criteriilor tale de „blondă și cu forme” sau „înalt, brunet și frumos”, dar, dintr-un motiv inexplicabil, vrei să ajungi cu acea persoană direct în pat sau în viitor. Poți întâlni pe cineva care îți bifează toate criteriile, arată perfect pe hârtie și să nu simți totuși nimic. Poate că tu preferi să-i placă activitățile în aer liber sau politica, dar dacă vei cunoaște bucuria și conexiunea cu cineva care e interesat de alte lucruri?

De asemenea, mulți dintre noi nu ne dăm seama că suntem atrași inconștient de ceea ce cunoaștem.

Să nu fii surprins dacă persoana care te atrage cu adevărat este cea care-ți recrează primele experiențe de viață. Asta e normal, apropo, și e minunat pentru cei care au avut relații pozitive în copilărie. Noi, cei care am avut parte de respingere, relații haotice sau abuzive în copilărie, trebuie să fim conștienți că am putea să ne simțim uneori atrași de persoane care la început nu par să semene cu îngrijitorii noștri, dar, mai încolo, să ne facă dintr-odată să ne simțim ca în copilărie. Dacă acesta e și cazul tău, întreabă-te dacă ai observat niște tipare în obiceiurile tale de *dating*. Dacă identifici vreunul, întreabă-te care au fost primele semne că partenerii tăi te resping, sunt haotici sau abuzivi. Adaugă-le pe lista ta de semnale de alarmă. Fii atent la acestea atunci când mergi la întâlniri și cere-le prietenilor tăi să te ajute, ca să fie și ei atenți la acest aspect. Acesta este un tipar la care unii dintre noi trebuie să renunțe și poate vom avea nevoie de ajutorul altora ca asta să se întâmple.

Dating-ul nu este ca mersul la cumpărături. Poți vedea o imagine cu o pereche de pantofi, să știi pe loc că-ți plac și, câtă vreme îți vin atunci când îi încalți, în doi timpi și trei mișcări sunt ai tăi. Nu poți face asta cu oamenii. Adevărata conexiune presupune să investești timp și efort ca să cunoști o persoană și să înveți să accepți lucrurile care de obicei te-ar face să-ți pierzi interesul.

Când lucrez cu oameni care caută iubirea în prezent, nu îi învăț numai despre stilurile lor de atașament (pe care suntem pe cale să le reanalizăm) sau despre experiența frecventă de a ieși cu oameni care ne fac să ne simțim așa cum au făcut-o îngrijitorii noștri. Îi învăț despre paradoxul alegerii și despre cum senzația că ar fi ușor de înlocuit în perioada de *dating* nu apare pentru că fac ei ceva greșit. Îi ajut să înțeleagă că vor avea de câștigat dacă știu dinainte:

☒ cum vrei să se poarte cineva cu tine, ca să ai acest lucru în vedere atunci când mergi la întâlniri;

☒ care sunt semnalele tale de alarmă, ca să știi când să pleci;

☒ că aplicațiile cer limite puternice, cum ar fi să-ți planifici momentele când vei verifica aplicația și când o vei ignora (un sondaj a arătat că oamenii petrec până la 90 de minute pe zi pe aplicație, ceea ce înseamnă că-ți mănâncă timpul și capacitatea de concentrare);

☒ cum să practici autocompasiunea atunci când ai de-a face cu avantajele și dezavantajele *dating*-ului.

Dar, de asemenea, e important să știi ce speri să găsești la un partener în ceea ce privește aspectul, interesele comune, obiectivele în viață etc. Trebuie să știi că poți să fii ușor flexibil în privința acestora. Poate fi un pas important spre a fi mai deschis la a cunoaște oameni care ar putea să te surprindă.

Când mergem la întâlniri, călătorim în timp

Ori de câte ori te vezi cu persoana cu care ieși la întâlniri, mai e un lucru la care să fii atent.

Atunci când ne place de cineva, creierul nostru culege doar o cantitate mică de informații despre persoana din fața noastră și apoi umple singur golurile. Creează o fantasmă.

Te-ai văzut cu cineva o dată sau de două ori, ai simțit că ai o conexiune cu acel om, apoi a spus că are niște interese similare cu ale tale și deodată te-ai pierdut în ideea pe care ți-ai făcut-o despre el? „Doamne, și mie îmi place să merg în excursii/în natură/să beau cidru pe băncile din parc“ (un criteriu de-al meu din trecut – nu mă judeca!)/„ador muzica techno-minimal germană! Avem atâta potențial!“

Ai observat vreodată cât de repede ai început să mergi la întâlniri cu *ideea* pe care ți-ai făcut-o despre acea persoană mai curând decât cu persoana din fața ta și cât de repede te-ai încâlcit în fanteziile despre viitor? Visezi la ce veți face împreună, unde veți merge,

imaginându-ți viitoarele voastre călătorii în străinătate, acel moment când veți împărți o farfurie de paste, sorbind același fir de spaghetti și întâlnindu-vă la mijloc într-un sărut ca în *Doamna și vagabondul* sau orice alt lucru care ți-ar plăcea și care speri să se întâmple?

Dacă așa stau lucrurile, e ceva normal! Dar trebuie să încercăm să fim conștienți de asta, pentru că e ușor să ne agățăm de *ideea* pe care ne-o facem despre oameni și de *ideea* pe care ne-o facem despre viitor, nu de realitatea de moment și de persoana reală cu care ieșim la întâlnire.

Uneori înseamnă că scăpăm din vedere ceea ce se întâmplă în prezent, ceea ce ne poate face să uităm mai ușor că trebuie să aflăm mai multe despre această persoană, nu să ne bazăm pe proiecțiile noastre.

Astfel, ne supărăm când acea persoană nu ne îndeplinește așteptările și speranțele, nu are aceleași planuri sau chiar și atunci când durează mai mult să răspundă la mesaj.

Dacă relația se termină, nu numai că simțim durerea sfârșitului, ci deplângem și pierderea unui viitor la care speram. Durerea este mai puțin referitoare la pierderea partenerului și mai mult la pierderea fanteziei pe care ne-am creat-o.

Am fost atât persoana care face planuri, cât și persoana asupra căreia astfel de planuri au fost proiectate. Am cunoscut oameni și am uitat că erau niște străini. Emoțional vorbind, mi-a fugit pământul de sub picioare, m-am pierdut în viziunea mea, am supraestimat cu mult conexiunea noastră și faptul că eram „făcuți unul pentru celălalt”. Cidrul și băncile din parc sunt de vină!

Am mers la întâlniri și cu *potențialul* oamenilor. Am încercat să-i transform în persoana și relația pe care le vedeam în viitor – o mișcare groaznică. Nefericită pentru mine și foarte nedreaptă pentru ei. Abia îi cunoscusem și totuși continuam să încerc să-i schimb, gândindu-mă că-i ajutam. Și nu era așa.

Mi s-a întâmplat și ca altcineva să iasă cu fantezia pe care și-o crease despre *mine*. S-a pierdut atât de mult în proiecția acelei speranțe, încât am fost pusă de foarte timpuriu pe un pedestal, iar din acel punct am fost o dezamăgire constantă pentru el. A fost aiurea rău.

E ușor să presupunem că-i cunoaștem pe oameni atunci când nu e așa. Un pas simplu, dar important pentru unii dintre noi, când suntem în perioada de *dating*, este să ținem minte că omul din fața noastră este totuși un străin.

Sfat rapid: Fii cu persoana din fața ta, nu cu cine ar putea ea să fie.

☒ Atunci când mergi la întâlniri cu cineva, permite-ți ATÂT să fii încântat, CÂT ȘI să-ți amintești că încă ești în proces de a cunoaște acea persoană.

☒ Verifică ceea ce știi despre persoana respectivă, nu numai ceea ce-ți spune creierul tău că s-ar putea întâmpla pe viitor. Pune întrebări. Respiră. Ia-o pas cu pas. Ieși la întâlniri cu un om pentru cine este el în prezent. Nu pentru cine ar putea să fie.

STILURILE DE ATAȘAMENT

E oare dorință sau doar un sistem de atașament activat?

Atunci când vine vorba despre *dating*, stilul tău de atașament ar putea prezice cât de repede te lași prins într-o relație sau cât de repede părăsești corabia. Mai poate prezice cum interacționezi cu aplicațiile de *dating*. Studiile încep să arate că oamenii cu un stil de atașament anxios petrec mai mult timp pe aplicațiile de *dating* pe bază de *swipe* (cum ar fi Tinder) decât oamenii care au un stil de atașament evitant.

Când vine vorba despre relații pe termen lung, stilul tău de atașament poate prezice cum reacționezi la

certuri și cât de apropiat sau distant ai nevoie să fii de perechea ta.

În primul capitol ți-am spus că primele relații din viața noastră formează tiparele (a se citi: predicțiile pe care le facem despre oameni, cât de anxioși ne vom simți în relațiile noastre și cum vom reacționa, pe baza tuturor celor de mai sus) relațiilor noastre de mai târziu și că prin intermediul acestor experiențe ne dezvoltăm un stil de atașament – un mod de a ne raporta la ceilalți și la noi înșine, care se manifestă de-a lungul vieții noastre.

Ți-am spus că:

▣ **Cei cu un stil de atașament securizant** au învățat în primii câțiva ani de viață că oamenii își doresc să fie și chiar vor fi alături de ei, că se pot baza pe relațiile lor. Prin urmare, ei tind să se simtă în siguranță, calmi și valoroși în relații și pot oferi și primi iubire în mod deschis. Dacă ai un stil de atașament securizant, e posibil să nu resimți neliniștile pe care le-am descris mai sus.

▣ **Cei cu un stil de atașament evitant** au învățat că oamenii pot să-i respingă și să fie distanți cu ei. S-au adaptat la asta devenind extrem de autonomi (o chestie inteligentă). Prin urmare, pot să pară foarte independenți și să se descrie astfel, dorindu-și conexiune, dar, de asemenea, îndepărtând pe oricine se apropie prea tare, pentru că apropierea declanșează o senzație preexistentă de nervozitate sau de teamă (că oamenii nu vor vrea, de fapt, să stea alături de ei), pe care au gestionat-o în copilărie îndepărtându-se de ceilalți și bazându-se pe ei înșiși.

▣ **Cei cu un stil de atașament anxios** au învățat că oamenii răspund uneori intermitent nevoilor lor (a se citi: pot fi prezenți din punct de vedere emoțional și aliniați cu ei la un moment dat, dar nu și mai târziu). Pentru mulți, asta înseamnă că au învățat că, dacă oamenii se îndepărtează, ei trebuie să se implice, folosind orice oportunitate de a se conecta (o altă chestie inteligentă). Ar putea să se descrie ca fiind

lipicioși sau disperați după afecțiune – dacă așa ești tu, te rog să nu te împovărezi cu aceste etichete; nu sunt defecte; sunt niște tehnici de supraviețuire care te-au ajutat să-ți sporești șansele ca nevoile tale să-și găsească răspuns, atunci când erai copil.

STILUL DE ATAȘAMENT SECURIZANT ȘI DATING-UL

Presupunând că nu i s-a întâmplat nimic cu adevărat devastator persoanei cu un stil de atașament securizant, aceasta se va simți calmă și în siguranță în relații. Dacă așa ești și tu, probabil crezi că alți oameni vor fi alături de tine și că meriți iubire și atenție – acest lucru nu este un semn de aroganță, ci e un semn de conștientizare și de siguranță.

Poate că-ți este ușor să-ți faci prieteni și să mergi la întâlniri. Crezi mai degrabă că felul în care se comportă ceilalți nu-ți reflectă valoarea (genial!). Nu vei avea tendința să te implici în jocuri sau comportamente de tip cald–rece, pentru că nu ești anxios și nu încerci să-ți calmezi sistemul nervos prin orice mijloace necesare.

Ai putea să „te cuplezi” repede atunci când întâlnești pe cineva și să nu mergi la întâlniri cu multe persoane înainte de a alege un partener (sau mai mulți, dacă ești poliamoros).

Dacă tu (noi, pentru că și eu fac parte din această categorie) ai un stil de atașament nesigur, experiențele tale conjugale ar putea să fie destul de diferite de ale oamenilor cu un stil de atașament securizant. Ai putea să te simți anxios sau închis, iar sistemul tău „luptă–fugi–nu mișca–supune-te” să se activeze ori de câte ori întâlnești o persoană nouă sau capeți orice fel de nesiguranță în relațiile tale.

STILUL DE ATAȘAMENT EVITANT ȘI **DATING**-UL

În lumea *dating*-ului, stilul de atașament evitant se manifestă într-un mod deosebit de interesant, întrucât creierul tău te protejează și preîntâmpină respingerea făcându-te să nu te apropii prea mult de nimeni. Un mod prin care face asta este să caute tot timpul toate motivele pentru care o relație nu va funcționa. De aceea poți să mergi la o întâlnire și să-ți pierzi interesul pentru cineva când îi cade pălăria sau, dacă ești ca mine, la vederea unui pantof urât – știu, judec! Și eu am de lucrat cu mine!

Atunci când ieși la întâlniri, crezi că vrei un partener, dar poți descoperi că-ți tot apar piedici pe drumul spre o posibilă relație care să meargă. Ai putea considera sexul un mod sigur de a te conecta cu oamenii, sacrificând astfel intimitatea.

În timp, oamenii ar putea să-ți spună că ți-ai ridicat ziduri în jurul tău sau că ești distant din punct de vedere emoțional, chiar rece. Ar putea să-ți spună că ai un comportament oscilant: într-o clipă inițiezi o interacțiune cu cineva, vrei cu adevărat să te implici. Apoi, atunci când celălalt se apropie, spune ceva intens sau afectuos ori începe să crească gradul de intimitate, anxietatea sporește în tine și te închizi brusc. Îndepărtezi acea persoană, lăsând-o confuză și flămândă după hrană emoțională. Acest comportament de du-te-vino nu e nici el chiar atât de subtil.

Dacă te vezi cu cineva care are un stil de atașament evitant, comportamentul de tip oscilant ar putea să se manifeste astfel:

Mergi la culcare, iar persoana cu stilul de atașament evitant se uită în ochii tăi, spunându-ți cât de minunat ești: „Chiar mă înțelegi, ești minunat, mă gândesc la tine tot timpul, de ce nu planificăm un lucru grozav pe care să-l facem curând împreună?” Te trezești și descoperi aceeași persoană acum închisă din punct de vedere emoțional, poate distantă pentru câteva zile. E ca și când acea seară nu ar fi avut niciodată loc.

Dacă acest comportament se reduce cu adevărat la un stil de atașament evitant (și celălalt nu se joacă doar cu tine), atunci acea persoană va fi distantă atât cât durează ca sistemul ei de atașament (termen psihologic pentru mecanismul emoțional care are legătură directă cu relațiile) să se liniștească. Apoi își va reveni, capabilă să-ți ofere atenție, până când simte că s-a apropiat prea mult din punct de vedere emoțional și se închide din nou, pentru o vreme.

Tu (cel cu un stil de atașament evitant) ai putea să crezi că ceilalți îți vor răpi independența și, prin urmare, vei căuta oameni care nu-ți pot oferi niciun fel de conexiune pe termen lung.

Dacă te vezi cu cineva care vrea în mod clar să fie cu tine, uneori consideri că e ceva suportabil dacă cealaltă persoană îți permite s-o ții la distanță, să fii prezent și apoi să dispari. Cu toate astea, dacă persoana cu care te vezi te face să simți că are nevoie de tine, poți începe să te simți blocat. Vrei să dispari temporar sau chiar să închei relația, simțind că ți s-a confirmat convingerea că nu poți să ieși cu cineva, pentru că toți ceilalți oameni din lume sunt disperați după atenție și-ți mănâncă timpul – neștiind că, în adâncul tău, lucrurile de care te temi cu adevărat sunt abandonul, lipsa susținerii și ceea ce s-ar întâmpla dacă cineva s-ar apropia mai mult de tine.

Vocea ta critică îți va susține gândurile și fricile. Îți va spune: „Nu ai nevoie de nimeni. Ceilalți nu sunt de încredere. Încrede-te doar în puterile tale”. Sau: „Protejează-te ori vei fi rănit”. Sau: „Ceilalți nu ți se vor dedica ție”. Sau invers: „Îți vor fura independența”.

Vocea ta critică nu are dreptate. În continuare încearcă, în felul ei bizar, să te protejeze. Dar, făcând asta, foarte probabil contribuie la sentimentul că nu ești capabil să creezi o legătură profundă cu ceilalți, iar acest lucru te poate face să te simți izolat.

De asemenea, dacă te cerți cu cineva, ai tendința să-ți amintești toate aspectele negative ale persoanei respective după ce se termină conflictul. Da, creierul cuiva care și-a păstrat siguranța prin evitare încearcă încontinuu să reducă la minimum orice șansă de apropiere. Încearcă să ții minte acest lucru și să-ți reamintești în mod deliberat de calitățile pozitive ale celeilalte persoane, ca să nu cazi pradă tendinței creierului tău de a-i îndepărta pe oameni.

Dacă sau atunci când te desparți de cineva, sistemul tău de atașament se va calma, ceea ce înseamnă că astfel creierul tău nu mai trebuie să te protejeze indicându-ți toate trăsăturile negative ale persoanei respective. Asta poate să însemne că felul în care te gândești la fostul iubit se schimbă brusc, făcându-te să-ți reamintești părțile sale grozave și să-ți dorești să te împaci cu el.

Persoanele cu un stil de atașament evitant pot dezvolta un fel de atașament securizant dacă se văd cu cineva care are un stil de atașament securizant, pentru că acea persoană o lasă pe cea evitantă să plece și să revină, fără să aibă tendința să strice jocul.

Faptul că știam toate astea și că am ieșit la întâlniri cu persoane care aveau un stil de atașament securizant m-a ajutat enorm de mult. Tendințele mele evitante înseamnă că, în relațiile pe termen lung, trebuie să mă deconectez câteodată – să călătoresc de una singură și să am hobbyuri individuale. Dispar pentru o vreme, apoi revin. Diferența este că acum, când înțeleg stilul evitant, știu ce fac. Nu mă îndepărtez fără vreo explicație. Îi vorbesc celui alt despre nevoile mele și-mi fac planuri ca să răspund acestor nevoi, fiind în continuare prezentă pentru nevoile partenerului; îl sun

sau îi dau un mesaj în fiecare zi, iar uneori simt că are nevoie să nu dispar dimineata.

Comportament oscilant, de data asta cu compromisuri

Chiar dacă în general o mică parte dintre oameni se încadrează în stilul de atașament evitant, în domeniul *dating*-ului ei constituie majoritatea. Asta se întâmplă pentru că tot intră și ies din relații, ceea ce înseamnă că ajung înapoi pe piața întâlnirilor în mod regulat.² Așa că, dacă nu ești evitant și simți că cineva se comportă oscilant cu tine, poate că ai de-a face cu un individ evitant! Nu înseamnă că trebuie să-l părăsești; înseamnă că trebuie să transmiți limpede ce ai nevoie de la partenerul tău. Dacă poate răspunde nevoilor tale, minunat. Dacă nu, părăsește-l.

STILUL DE ATAȘAMENT ANXIOS ȘI *DATING*-UL

Dacă ai un stil de atașament anxios, crezi uneori că relațiile romantice sunt ceva rar și observi că devii foarte repede un satelit uman. Asta se întâmplă pur și simplu pentru că mintea ta te-a protejat în copilărie axându-se tot timpul pe îngrijitorii tăi.

De asemenea, poți vedea tot ce-i mai bun în orice persoană pe care o cunoști: „Uau, e uimitor. Abia aștept să-ți spun totul despre el. Sunt atât de încântată!” Acesta e un lucru minunat. Totuși, poate însemna că aproape toată lumea te dezamăgește, pentru că ai avut speranțe mari și ștacheta setată foarte sus de la bun început.

Poți observa și că începi să prezici constant abandonul și respingerea, să vezi aceste lucruri peste tot, inclusiv ceea ce *n-a fost spus* în mesaje. Atunci când ești anxios, dacă simți că e posibil ca un om să se îndepărteze de tine, vei vrea să te conectezi cu el, găsind orice mijloc de a face asta: „Ah, îi va plăcea cartea/articolul/poza asta/ăsta, seamănă mult cu un lucru despre care am vorbit cândva. Cred că i-o voi

trimite. Nu încerc să-i atrag atenția, e doar un lucru drăguț“.

De fapt, cineva cu un stil de atașament anxios ar putea să se poarte ca un grădinar încântat (poate chiar cu exces de zel) care, uneori, pune prea multă apă semințelor unei noi relații. Încântat în privința relației, se implică, oferindu-i toată atenția (apa). Persoana pare să se îndepărteze, așa că se implică și mai mult (mai multă apă): „Mai multă apă? Mai mult soare? Mai multă lumină? Un playlist care să te ajute să crești? De ce anume ai nevoie? Pentru că sunt sigur că pot să-ți ofer tot ce-ți trebuie“.

Dacă persoana cu care ieși îți arată că-i pasă și-ți place și ție (persoana cu stilul de atașament anxios) de ea, vei observa că începi să te simți calm, conectat și capabil să încetinești procesul (nu mai torni apă în exces). Totuși, dacă partenerul este distant sau se îndepărtează și mai mult, vei observa că nu apare doar anxietatea, ci și furia. Vei simți nevoia să-ți exprimi această emoție, pentru ca partenerul să știe ce simți și, prin urmare, să te liniștească. Sau vei simți că nu poți face asta, în caz că persoana cealaltă o să fugă mâncând pământul. Problema e că emoțiile pot deveni atât de intense încât izbucnesc și ajungi să oscilezi între furie și rugăminți de iertare și iubire.

Vocea ta critică îți va susține fricile și convingerile. Așa că ai grijă la acest aspect. De exemplu, ar putea să-ți spună: „Îți dorești cu atâta disperare atenția, încât nu e de mirare că nu te vrea“. Sau: „Își pierde interesul, e atât de evident. Dacă te-ar fi iubit cu adevărat, ar fi...“ Atunci când se întâmplă asta, tehnicile prin care te poți distanța de aceste gânduri din capitolul 7 și exercițiile de autocompasiune din capitolul 15 îți vor fi de ajutor.

Vestea bună: dacă ai un stil de atașament anxios și cineva îți arată clar că este acolo pentru tine și că-ți va rămâne alături, aceste alarme se vor opri și te vei simți cu adevărat liniștit, apreciat și pregătit pentru o intimitate reală și profundă. **Vestea proastă:** dacă ieși cu cineva care are un stil de atașament evitant, ai putea

observa că devii mai anxios, iar cealaltă persoană, mai evitantă. Te implici, celălalt se retrage; te implici și mai mult, celălalt se retrage și mai mult, poate chiar se închide, ca apoi să reapară. Tu ai nevoie de apropiere ca să te simți în siguranță; celălalt are nevoie de distanță. Aceasta este o combinație dureroasă (puțin spus) și extrem de puternică. O puteți scoate la capăt comunicând clar ce nevoi are fiecare.

E foarte greu de știut dacă cineva se retrage pentru că nu e interesat sau pentru că are un comportament evitant. Un mod simplu de a afla adevărul e să întrebi direct: „Ești interesat de mine?”

CUM SĂ CAPEȚI UN STIL DE ATAȘAMENT MAI SECURIZANT LA MATURITATE

Stilurile de atașament ale adulților sunt stabile, dar se pot schimba – și în bine, și în rău. Dacă ești securizant și cineva îți frânge inima sau îți zguduie sistemul de convingeri cu privire la relații, poți ajunge într-o categorie nesigură, fie pe moment, fie pe termen lung, fie până când faci terapie.

În mod similar, oamenii cu comportament securizant îi pot ajuta pe cei nesiguri să se vindece. Îi pot face să se simtă suficient de protejați ca să se manifeste fără strategiile lor de autoapărare.

Gândește-te la relațiile tale. Există anumiți oameni și anumite locuri care te fac să te simți protejat și relaxat. De exemplu, te simți mai în siguranță în prietenii platonice mai curând decât în cele romantice; de-a dreptul anxios pe lângă anumiți colegi de muncă, dar foarte în largul tău alături de șef.

În perioade stresante însă, iar *dating*-ul este de obicei așa, ne întoarcem la primele noastre stiluri de atașament.

URMĂTORII PAȘI:

1. **Identifică-ți stilul de atașament.** Află ce poți despre stilul tău specific ca să-ți normalizezi sentimentele și comportamentele. Sunt multe teste online care te vor ajuta să determini asta.
2. **Gândește-te la modele securizante.** Fă o listă cu toți oamenii securizanți pe care-i cunoști și care-și gestionează cu calm relațiile, fără să „exagereze cu turnatul apei” și fără să-i îndepărteze pe ceilalți. Asta ar putea să includă prieteni, colegi sau membri ai familiei. Vizualizează lucrurile concrete pe care le-au spus și pe care le-au făcut în preajma ta care te determină pe tine și pe ceilalți să se simtă liniștiți și conectați. Gândește-te la cum se poartă în relații, cum se poartă cu tine și cu ceilalți. Sunt de încredere? Atenți la nevoile celorlalți? Comunicativi cu privire la nevoile lor? Oferă susținere sau sunt capabili de a face compromisuri? La ce sunt atenți în relații și

ce anume ignoră? Comunică eficient? Scrie răspunsurile la toate aceste întrebări. Cum te simți când ești pe lângă acea persoană și ce trăsături ți-ar plăcea să preiei? Exersează felul lor de a se purta.

3. Fă o listă a relațiilor tale conjugale din trecut. Amir Levine și Rachel Heller au scris o carte influentă despre atașament și găsirea iubirii.³ Ei au recomandat să creezi un tabel cu 7 coloane. În prima coloană așază-ți foștii și persoanele cu care mergi la întâlniri în prezent. În cea de-a doua coloană scrie trăsăturile și temele principale pe care ți le amintești din aceste relații. În cea de-a treia coloană menționează momentele specifice din fiecare relație care te-au făcut să te simți fie amenințat și anxios, fie liniștit și conectat. În cea de-a patra coloană notează cum ai reacționat în acele momente. Ai izbucnit? L-ai pedepsit pe celălalt, sperând că asta l-ar face să se implice mai mult sau să se distanțeze? În cea de-a cincea coloană scrie dacă aceste comportamente au legătură cu un stil de atașament anxios sau evitant. În cea de-a șasea coloană scrie ce ai pierdut sau câștigat de pe urma acestor comportamente. Acum uită-te pe listă. Reies niște tipare? La ce trebuie să fii atent pe viitor? În cele din urmă, completează a șaptea coloană vizualizând cum ar fi reacționat modelele tale securizante dacă ar fi fost puse în acele situații. Scrie aceste lucruri ca posibile noi moduri de a reacționa. Imaginează-ți că ai făcut aceste lucruri în realitate. Cu exercițiu, vei vedea că-ți este mai ușor să reacționezi așa în mod natural.

4. Caută persoane cu un stil de atașament securizant și fii atent la stilurile de atașament contradictorii în relații. Ține minte că stilurile de atașament nesigur deseori gravitează unul către celălalt, pentru că mulți dintre noi confundăm un sistem activat de atașament cu pasiunea și, uneori, cu iubirea. Serios, uneori acel sentiment de poftă carnală sau dorință este doar o formă complicată și nerecunoscută de anxietate. O întrebare

bună pe care poți să ți-o pui este: Simt pasiune sau doar anxietate? Invers, atunci când ieșim cu oameni care nu ne activează sistemul de atașament și nu ne provoacă anxietate, am putea confunda această lipsă a anxietății cu o lipsă a atracției. Așa că dă-le timp oamenilor. Dacă întâlnești pe cineva care te face fericit în alte moduri și te intrigă, dă-i o șansă. Sentimentele ar putea să se dezvolte și să devină o conexiune profundă.

5. **Învăță să-ți comunici nevoile.** Multora dintre noi ni s-a spus că, atunci când întâlnim persoana potrivită, ea va ști ce vrem și de ce avem nevoie. Asta nu e adevărat. În vreme ce oamenii pot să fie pe aceeași frecvență cu noi, ei nu sunt în pielea noastră. Dacă te simți anxios cu privire la ceva, spune-i persoanei cu care ieși despre asta. Întreab-o dacă poate să lucreze împreună cu tine ca să rezolvați problema. De exemplu, dacă vrei ca o persoană să-ți scrie mai des, cere-i asta: să-ți scrie mai des! Dacă ești o persoană care se închide în sine și are nevoie constant de spațiu ca să se reîncarce, cere și asta! Astfel îi vei oferi partenerului șansa de a fi alături de tine și s-ar putea să afli mai repede dacă e cazul sau nu să rămâi cu el.

De asemenea, învață cum să te exprimi atunci când ai fost rănit, altfel vei manifesta ceea ce numim comportamente de protest. Un exemplu amuzant este: minunata mea agentă literară, Abigail, are un (superb) ogar italian pe nume Luca. Ori de câte ori Abigail pleacă, Luca se supără. Apoi, când Abigail se întoarce, Luca o ignoră, amușinând pe oricine altcineva ar fi acolo, cuibărindu-se lângă acea persoană, cu spatele la Abigail. Acesta este un comportament clasic de protest și cu toții ne putem purta așa, din când în când. Pedepsim prin comportament în loc să spunem ce vrem și de ce avem nevoie.

6. **Fii extrem de blând cu tine!** Ține minte, stilul tău de atașament vine de undeva: din anxietatea ta, din comportamentul tău de evitare. Fii blând cu tine.

Și pentru toată lumea: Stai departe de orice om care te face să te simți că ieși la întâlnire cu un aparat de păcănele. Știi la cine mă refer – cei care au fost acolo la început, apoi dispar, apoi îți dau un mesaj chiar atunci când vrei să renunți la ei. Dintr-odată te simți de parcă ai câștigat jackpotul metaforic, având în privire simbolul dolarului în forme de inimioare, chiar dacă persoana respectivă a făcut un gest minim. Răspunzi încântat, apoi ea dispăre din nou. Dacă asta pare mai degrabă un stil de atașament evitant – pentru că nu ți-a spus că te place, dar te-a ținut în șah ceva timp –, cere-i să nu mai dispară, să fie mai de încredere. Dacă lucrurile nu se îndreaptă... părăsește-o.

Avem nevoie să le spunem mai limpede oamenilor de ce avem nevoie în relații. Trebuie să-i părăsim cu mai multă ușurință pe oamenii care ne tratează urât în mod constant, care nu se schimbă și nu se vor schimba atunci când le explicăm lucrurile pe care ni le dorim cu adevărat din partea lor.

Verificare rapidă: Cum stai cu capul? Dar cu inima? Ce se întâmplă acum cu tine? Dacă ai nevoie să faci o pauză, să te ancorezi, să revii, voi fi în continuare alături de tine când vei fi pregătit, așa că fă ce simți nevoia să faci. Dacă ai nevoie să-i scrii unui prieten ca să-l saluți – amintindu-ți astfel că nu ești singur –, fă și asta acum.

CE *ESTE*, DE FAPT, IUBIREA?

Învățăm despre iubire în copilărie. Fie că acasă găsim fericire sau probleme, fie că familiile noastre sunt funcționale sau disfuncționale, acolo e școala originară a iubirii.

BELL HOOKS

Nu-i de mirare că *dating*-ul și relațiile pot părea atât de al naibii de dificile. Sunt extrem de mulți factori la mijloc. Mai ales în *dating*-ul modern. Indiferent în care stadiu de *dating* te afli, e o întrebare importantă cu care vreau să închei...

Ce este, de fapt, iubirea?

Serios, ce crezi că este? Răspunsul tău la această întrebare îți va afecta comportamentul în relații.

Dacă tu crezi că este o experiență fizică, poți aștepta până când simți un fior în corp care îți spune că ești îndrăgostit. Dacă această senzație fizică dispare, ai putea crede că iubirea s-a dus și ea, presupunând că este un semn că relația s-a consumat.

Dacă tu crezi că iubirea este posesivă, ai putea interpreta gelozia cuiva față de legăturile tale cu alții și dorința lor de a-ți controla jurnalul social drept iubire adevărată. Angajament real.

Dacă tu crezi că iubirea este sălbatică, incontrollabilă și pasională, ai putea interpreta vârtejul de emoții și certuri ca fiind un semn pozitiv în relațiile tale.

Dacă tu crezi că „iubirea e o luptă“, sau că „iubirea doare“, sau că „iubirea te face slab“ sau dacă ai fost vreodată pedepsit și ți s-a spus: „Te pedepsesc doar pentru că te iubesc“, ai putea crede că iubirea e dureroasă.

Dacă tu crezi că iubirea e un favor și că tu meriți să fii servit, te aștepti să stai, în vreme ce partenerul tău se ocupă de treburile casnice, aducându-ți tot ce-ți dorești și ce ai nevoie. Ar putea fi pe dos, bineînțeles, dacă crezi că în iubire tu trebuie să fii cel care aduce servicii celuilalt.

Dacă ai văzut filme Disney și ai învățat că bărbații le-au salvat pe femei din viețile lor sărace, amărâte și fără ieșire și le-au luat cu ei să le fie prințese, purtându-le o iubire pură și durabilă, ei bine... ai probabil o idee nerealistă despre ce înseamnă să fii într-o relație!

Ceea ce credem despre iubire derivă din ceea ce am învățat despre iubire. Cum arăta iubirea în familia ta? Era sinonimă susținerii? Plină de afecțiune? Aveai mereu parte de iubire, indiferent de ce s-ar fi petrecut? Dacă da, cum ai învățat că poate arăta iubirea pentru tine? Ai preluat așteptări din seriale și filme? Probabil. Cu toții facem asta. Cum afectează răspunsurile tale la aceste întrebări ceea ce simți în prezent cu privire la iubire și relații?

Am lucrat cu cineva care „își dorea extrem de mult să aibă o relație și să găsească iubirea“. Și totuși, era blocată într-un tipar. Ori de câte ori începea ceva nou care avea șanse să meargă, dintr-odată „voia să iasă de-acolo“. Sau, invers, se trezea că ieșea cu „burlacul etern“, cel care era evident că nu ar fi preferat niciodată să rămână cu cineva.

Când am analizat asta împreună, pacienta mea și-a dat seama că, la suprafață, a preluat versiunea Disney de iubire și că a crezut că asta căuta. Dar în sinea sa convingerile se băteau cap în cap, pentru că relațiile pe

care le văzuse acasă erau foarte conflictuale. Pentru acea persoană, „iubirea“ era urâtă și dureroasă, iar când s-a gândit la asta, s-a simțit, evident, claustrofobă.

Atunci când relațiile mergeau bine și conexiunea era posibilă cu adevărat, vechile frici începeau să apară, se panica și-i îndepărta pe oameni – un amestec derutant de „îmi place de tine și vreau să fiu cu tine, dar te rog pleacă de lângă mine, pentru că nu pot suporta riscul de a repeta ceea ce am văzut când eram mică“. Mai însemna și că deseori ieșea cu oameni care nu puteau să-și asume vreun angajament față de ea – „Pfff, am scăpat de pericol, nu mă va prinde în capcană“.

Ca mulți dintre noi, clienta mea avea nevoie să-și elimine vechile convingeri; avea nevoie de o actualizare a felului în care înțelegea iubirea.

Descrierea mea preferată a iubirii este scrisă de M. Scott Peck, care a spus că iubirea este „dorința de a-ți extinde propriul sine ca să ai grijă de evoluția spirituală a ta sau a altuia“.

„A iubi“ este un verb

A iubi e ceva ce putem alege să facem în fiecare moment din fiecare zi; ceva care există ca să ne facă bine și să ne hrănească, pe noi înșine, pe altcineva sau pe mulți alți oameni.

Dacă te gândești la iubire ca la un mijloc de a-ți hrăni spiritul, personalitatea, sufletul, esența ta sau a altei persoane – poți folosi orice cuvânt ca să descrii acel aspect fundamental care îi face pe oameni să fie *oameni* – se schimbă ceva pentru tine?

Pentru mine s-a schimbat. Și a fost la fel și în cazul clientei mele. A simplificat conceptul și dintr-odată aceasta însemna că vedeam relațiile ca pe un loc în care să ne conectăm și să ne hrănim spiritual. O călătorie în care fiecare moment e o șansă nouă de a-ți arăta iubirea.

Când eram într-o relație, mă întrebam: „Cum pot să am grijă de acea persoană într-un mod care se potrivește cu cine este ea cu adevărat și ce-și dorește de

la viață? Cum pot să mă conectez cu ea acum și să-i arăt că sunt alături de ea?” M-a făcut să-mi dau seama că, în loc să încerc să ghicesc ce gândește, puteam să întreb ce vrea și ce-și dorește. Deodată aveam șansa de a accesa cea mai umană experiență dintre toate – aveam speranță că puteam găsi și crea iubirea.

NOILE REGULI FINALE

Oamenii se întreabă deseori: de ce să-și facă planuri cu privire la *dating* și relații? N-ar trebui să fie ceva natural? Dacă *dating*-ul funcționează pentru tine în felul acesta, bravo ție! Mulți dintre noi cad însă în vechile capcane: confundăm anxietatea cu dorința și iubirea; ne ținem după oamenii care ne îndepărtează și-i îndepărtăm pe cei care aleargă după noi. Așa că trebuie să lucrăm la asta! Iată ultimele reguli noi pentru tine:

☒ **Atracția instantanee nu e un semn că persoana cu pricina este „alesul” sau „aleasa”.** Ar putea fi un semn că sistemul tău de atașament s-a activat.

☒ **Nu există un „ales”.** Există mai mulți „aleși” posibili pentru tine – nu-i așa că e un lucru minunat?

☒ **Atunci când mergi la întâlniri cu cineva, ai grijă la călătoriile în timp!** De fapt, una dintre bucuriile *dating*-ului este să descoperi cine e celălalt pe parcurs. Nu-ți lăsa experiențele din trecut și tendința creierului tău de a călători în timp să strice acest moment.

☒ **Poți „dobândi” un atașament securizant** înțelegându-ți experiențele din copilărie (asupra cărora am lucrat de-a lungul acestei cărți), înțelegând cum influențează ele felul în care te simți și te porți în relații și practicând mindfulnessul ca să observi și să te detașezi de tiparele vechi. Pentru a începe să practici mindfulnessul, du-te la capitolul 13. Citește *Stilurile de atașament. O nouă teorie a atașamentului. Cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită* de Amir Levine și Rachel Heller, ca să înțelegi atașamentul în aspectele sale mai profunde.

☒ **Dating-ul e un drum cu două sensuri.** Nu ești acolo ca să afli dacă ai primit o slujbă. Sau ca să demonstrezi că partenerul ar trebui să te aleagă pe tine. Ești acolo ca să discuți și tu cu persoana din fața ta și să afli cine este aceasta cu adevărat.

☒ **Dacă nu-ți place de cineva după primele câteva întâlniri, nu te transforma într-o „fantomă“.** Știu că poate fi greu să-i spui cuiva că nu e pe placul tău, dar e dureros să dispari din viața cuiva și nu e deloc necesar. Dacă nu vrei să te mai vezi cu cineva, pur și simplu trimite-i un mesaj și spune-i: „Bună, îmi pare bine că te-am cunoscut. Mi-a plăcut să vorbim despre _____ [completează cu ceva ce ți-a plăcut să afli cât timp mergeați la întâlniri, de exemplu despre trupa din care face parte, încercarea nereușită de a găti pe perioada carantinei COVID-19]. Nu am simțit acea chimie pe care o caut acum și cred că nici tu n-ai simțit-o. Pari o persoană minunată. Îți doresc toate cele bune pe viitor. Xx“. Poți copia asta direct în mesageria ta, dacă vrei. De asemenea, *dating*-ul regulat poate fi obositor, așa că fii blând cu tine în perioada asta. Dacă lași contactul cu partenerul să se stingă de la sine și nu închei totul într-un mod perfect, și asta e foarte bine.

☒ **Dacă în timp ce mergi la întâlniri cu cineva începi să simți că nu te place, amintește-ți** următorul citat din minunata și înțeleapta poetă Vean Ima Torto: „Când nu ești pe placul cuiva, nu te reinventa ca să-i fii pe plac. Rămâi autentic. Rămâi cine ești“.

☒ **În perioada când ieși cu cineva, asigură-te că lucrezi la toate aspectele identității tale.** Altfel toate aspectele s-ar putea raporta la relație, iar asta te va destabiliza. Dacă te poți concentra pe toate laturile personalității tale și pe lucrurile care te hrănesc spiritual, vei rămâne mai ancorat. În plus, nu e nimic mai sexy ca un om care știe ce-i place.

☒ **Toate relațiile cer efort.** Au nevoie de timp și de grijă. Și, în același timp, nu toate relațiile au nevoie de *mult* efort. Acesta e un alt lucru de tip „atât/cât și“.

Dacă nu investești niciun fel de efort, evident că toate relațiile tale vor eșua. Totuși, asta nu înseamnă că toate relațiile sunt dificile sau că ar trebui să fie o provocare. Deci relațiile cer efort, dar n-ar trebui să fie atât de dificile încât să fii epuizat și stresat tot timpul.

▣ **Trecem cu toții prin experiențe diferite, iar acestea influențează așteptările pe care le avem de la o relație, ideea noastră despre ce înseamnă iubirea și despre ce sperăm să primim.** Întreabă-i pe oameni ce speră să aibă într-o relație, ce a însemnat iubirea pentru ei când erau mici. Și niște reguli dure și rapide: posesivitatea și/sau gelozia nu sunt „dovezi” că un om te place foarte mult. Cartea *All About Love (Totul despre iubire)* de Bell Hooks este o lectură obligatorie dacă vrei să explorezi în profunzime ce înseamnă iubirea.

▣ **Monogamia nu este singura cale, ești liber să alegi cum să arate relațiile tale.** Poți fi monogam, într-o relație deschisă, într-o relație poliamoroasă, poți să fii *swinger*. Sunt numeroase căi prin care relațiile pot funcționa. Ceea ce contează este ca tu și partenerul/partenerii să fiți fericiți și vă simțiți în siguranță din punct de vedere emoțional.

▣ **Dorința poate să dispară, dar asta nu înseamnă că relația s-a terminat.** Dacă se întâmplă așa, poți lucra la asta. Conversația este cheia. Vorbește despre ce ți-ar plăcea să se întâmple cu tine și cu partenerul tău și croiți-vă un plan. Programați timp pentru sex, atingeri tandre sau alte forme de contact și vedeți cum merge. Vezi cartea *Mind the Gap* de Karen Gurney pentru indicații specifice. Iar dacă libidoul tău nu este negociabil, poți negocia, dacă vrei, deschiderea relației, astfel încât să-ți satisfaci nevoile sexuale în alte spații convenite.

▣ **Nimeni nu ne poate citi gândurile, așa că spune răspicat ce vrei în relații și ce nevoi ai.** Dacă nu-i vorbim partenerului despre lucrurile pe care le dorim sau de care avem nevoie, dacă nu-i semnalăm cum vrem să ni se acorde atenție și sprijin, nu putem să ne așteptăm ca el să știe. Mulți dintre noi ne supărăm că

oamenii nu știu cum să ne ajute, dar pentru că ei nu sunt noi, s-ar putea să fim nevoiți să le arătăm cum să facă asta!

☒ **O relație care se încheie nu este o relație eșuată.** Oamenii spun că mariajul lor „a eșuat” sau că le e rușine pentru că relația s-a terminat. Dar dacă relația a fost bună cât a fost, relațiile se mai și termină, iar toate aceste lucruri sunt în regulă? Dintre clienții mei, cei care au trecut prin mariaj și divorț au tendința să aibă în continuare cele mai nuanțate și mai profunde relații. Poate și-au dat seama că povestea cu „și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți” care le-a fost prezentată nu a funcționat în cazul lor și au pornit în căutarea unei vieți autentice – bravo lor!

☒ **Oamenii evoluează și se schimbă.** Asta înseamnă și că pot să evolueze în direcții diferite și este în regulă!

☒ **Cunoaște-ți semnalele de alarmă din relații** – lucrurile care s-au întâmplat în trecut și care te-au făcut să-ți dai seama că persoana respectivă urma să trezească frici vechi, tipare vechi, vlăguindu-te din punct de vedere emoțional. Împărtășește-le cu prietenii ca să vă puteți ajuta reciproc să observați tiparele. De asemenea, dacă totuși ți-e dor de acea persoană, nu te critica prea tare – se întâmplă. Este ceva uman.

☒ **Ține minte, valoarea ta nu e dictată de statutul relațional** – a fi singur poate fi un lucru fantastic.

Un ultim lucru: meriți iubire. Ai meritat-o dintotdeauna.

NU UITA SĂ TE IUBEȘTI PE TINE

Dacă tu consideri că iubirea e un verb – la fel ca M. Scott Peck –, toate acele postări despre iubirea de sine de pe internet par posibile...

„Pur și simplu iubește-te.”

„Sunt îndrăgostit de... mine!”

„Fii sigură pe tine, iubito.”

... fraze care pot părea false, optimiste la modul toxic, „elementare” sau care aduc un salt prea mare, dar

care exprimă *fără îndoială* adevărul că iubirea (inclusiv iubirea de sine) reprezintă, în orice moment, o posibilitate și o opțiune.

Pentru mulți dintre noi, pare imposibil să simțim iubire față de noi înșine în fiecare minut de existență. Dacă însă considerăm iubirea o oportunitate constantă, nu neapărat un sentiment, înseamnă că nu trebuie să ne așteptăm să simțim fluturași în stomac față de noi înșine tot timpul.

Pentru mine, înseamnă că în zilele în care mă simt neliniștită, nesigură, nefericită, furioasă, autocritică, știu că pot să aleg întotdeauna să-mi ofer iubire.

În loc să mă întreb: „Ce e în neregulă cu mine? De ce mă simt așa?“, prefer să mă întreb: „De ce am nevoie acum? Ce m-ar face să mă liniștesc acum – o ceașcă de ceai? O plimbare? O conversație cu un prieten? O baie? Am nevoie să țip într-o pernă, să-mi exprim furia în scris sau să merg la box?“

Pot să-mi ofer un moment de răsfăț sau de nemișcare, dacă de asta am nevoie în acel moment.

Și tu poți face asta.

Dacă răspunsul tău la întrebarea „De ce am nevoie acum?“ este „Nu știu“, aceasta este oportunitatea perfectă să-ți vâri mâna în acel borcan de tehnici de *coping* despre care am vorbit în capitolul 8.

Contrar credinței comune, nu trebuie să te iubești pe tine înainte să lași pe altcineva să te iubească. Meriți iubire indiferent de ce simți acum.

Atunci când am venit pe lume, nu am ales cine să ne susțină sau cum să ne susțină. Am făcut tot posibilul să păcălim acea persoană – cu cel mai năzdrăvan rânjet al nostru, cu chicotitul nostru cel mai drăguț. Și totuși, nu puteam controla dacă aveau să răspundă nevoilor noastre așa cum aveam nevoie s-o facă.

Ca adulți, resimțim uneori rămășițele copilăriei noastre și, în continuare, nu putem controla ceea ce vor simți alți oameni față de noi sau cum se vor purta cu noi.

Dar...

☒ Putem decide să ne oferim iubirea pe care o merităm. Și da, o merităm cu toții din plin!

☒ Putem decide să ne înconjurăm de oamenii pe care îi alegem, cărora știm că le pasă de noi.

☒ Putem decide să-i întrebăm pe ceilalți cum vor să fie iubiți și le putem fi alături în modurile în care își doresc să le fim alături.

☒ Putem decide să le spunem și noi, la rândul nostru, celor la care ținem, ce ne dorim și de ce avem nevoie. Putem alege să stăm prin preajma celor care sunt capabili să ne accepte așa cum suntem.

Când suntem anxioși, copleșiți, triști sau resimțim o altă emoție, putem **atât** să ne coreglăm starea – așa cum o făceam în copilărie, înconjurându-ne de prieteni, răsfățându-ne și eventual plângând, la o ceașcă de ceai (principala tehnică britanică de *coping*) –, **cât și** să fim persoana de care am avut nevoie dintotdeauna.

Putem să ne oferim singuri acea liniștire și iubire de care am avut atâta nevoie din primul moment al vieții noastre.

UN MESAJ PENTRU TINE

Salutare!

Ai terminat primele două părți ale cărții! Acum știi mai multe despre tine și despre ce înseamnă să fi om decât apucă majoritatea oamenilor să afle într-o viață. Uau!

Au fost pagini în care te-ai regăsit în întregime și altele în care ți-ai spus: „Ha? Oamenii fac asta?!“ Sau chiar: „Ce vrea să spună? Așa ceva nu există!“

Îmi imaginez că a fost câte puțin din toate trei. Un mic secret: până foarte recent, nu credeam că trăirile copilăriei ne afectează prezentul. Nici nu vedeam rostul de a vorbi despre asta. „Ce-i făcut e bun făcut... De ce sunt terapeuții atât de obsedați de trecut?“

Mi-a luat mulți ani de studiu, de citit articole și cărți științifice ca să învăț ce am împărtășit cu tine în această carte. Și a fost nevoie să văd beneficiile pe care eu și alți oameni le-am dobândit de pe urma faptului că ne-am perceput prin prisma trecutului – să recunoaștem că suntem normali, că există motive bine întemeiate pentru care ne simțim așa cum ne simțim – ca să înțeleg că revizitarea trecutului și a suferințelor nu este ceva „deprimant” și nu „te ține blocat acolo”, așa cum credeam înainte. Dimpotrivă, te poate elibera.

Așa că... dacă unele lucruri de aici sunt un salt important pentru tine, au fost cândva un salt important și pentru mine. Și este OK să fie așa!

Într-o bună zi îți vei spune dintr-odată: „Vai! Chestia aia despre care am citit chiar se potrivește cu ce fac”. Și poate nu vei mai continua s-o faci. Această carte este aici ca să iei din ea tot ce ai nevoie pentru a da mai mult sens vieții tale. Și e aici ca să te poți reîntoarce la ea ori de câte ori simți nevoia.

Înainte să trecem mai departe, vreau să rezum ce am scris până aici în câteva propoziții.

Există lucruri în viață care ne modelează: cum era acasă în copilărie, școala și oamenii care ne influențează dezvoltarea identității în adolescență, mass-media pe care le consumăm zilnic, structurile, prejudecățile și convingerile din societatea noastră care ne afectează în fiecare zi și evenimentele de viață care vin de nicăieri. Și fiecare dintre aceste lucruri ne pot afecta experiențele interioare, emoțiile, gândurile, tehnicile de *coping*, felul în care vorbim cu noi înșine, așteptările pe care le avem de la noi înșine și felul în care cunoaștem noi parteneri și relaționăm. Care apoi influențează felul în care interpretăm comportamentul altora și cum ne purtăm cu aceștia, creând un efect de domino în lumea din jurul nostru.

De vreme ce creierul nostru adoră să ne țină pe pilot automat, cei mai mulți dintre noi ne vedem de viață fără să fim conștienți de aceste interacțiuni. Uneori mergem ca somnambulii prin viețile noastre. Și, cum

psihologia a fost păstrată atâta vreme în spatele ușilor închise, puțini oameni au instrumentele necesare ca să se schimbe, chiar și atunci când devin conștienți și ar vrea să știe cum să acționeze pentru a obține ce își doresc, nu ceea ce li s-a spus să vrea și să creadă.

Dar tu nu trebuie să treci ca un somnambul prin viața ta. Poți alege. Și ai instrumentele necesare la îndemână.

Deci acum, că ai toate aceste informații la degetul mic, ce vei face? Vei pune cartea jos și te vei aventura puțin prin lume? Vei începe călătoria prin partea a III-a, ca să te echipezi cu tehnicile de *coping* pe care mi-aș fi dorit să le fi dobândit în școală? Ceea ce funcționează pentru tine funcționează și în cazul meu.

Cu multă dragoste, Dr. Soph xx

PARTEA A III-A

Cum să mergi mai departe: noile tale tehnici de zi cu zi

Adevărata schimbare, cea durabilă, are loc pas cu pas.

RUTH BADER GINSBURG

A ne înțelege pe noi înșine, a înțelege de ce gândim, simțim și acționăm în anumite moduri, toate acestea au un impact profund asupra vieții noastre. Totuși, nicio experiență reală care îți schimbă viața nu poate avea loc fără să adăugăm ceva acțiune.

A citi cărți de psihologie sau de dezvoltare personală fără a acționa e ca și cum am învăța totul despre o țară fără să mergem vreodată acolo. Asta înseamnă că nu poți ști niciodată dacă ceea ce ai învățat chiar e adevărat sau dacă merită să aduci acest lucru în viața ta.

Și eu am făcut greșeala asta. Mi-am dat seama, nu cu mult timp în urmă, că a citi astfel de cărți poate fi o altă formă de evitare, pentru că le putem folosi ca să ne intelectualizăm experiențele fără să întreprindem vreo acțiune necesară pentru a procesa durerea propriu-zisă sau pentru a schimba situația.

Uneori, a cumpăra o carte nouă de dezvoltare personală sau a asculta podcasturi cu nemiluita e de

ajuns ca să ne facă să ne simțim puțin mai bine. Asta înseamnă că nu ne ocupăm de ceea ce avem nevoie să ne ocupăm cu adevărat și, atunci când apare din nou disconfortul, pur și simplu achiziționăm următoarea carte sau accesăm următorul podcast.

Acum ai depășit acel moment – bravo! De aici începe adevărata schimbare.

Capitolele din această secțiune sunt organizate în felul pe care îl consider cel mai util ca să înveți tehnicile incluse. Ele încep prin a-ți arăta cum să te ancorezi în prezent atunci când emoțiile amenință să te copleșească. În vreme ce unele dintre aceste tehnici, cum ar fi să-ți bagi fața în apă rece ca gheața (da, îți sugerez să faci asta) te vor ancora imediat, altele vor cere timp și exercițiu.

Poți să parcurgi această parte a cărții capitol cu capitol, ca să-ți faci un set complet de tehnici. Sau poți s-o iei pe sărite și să accesezi lucrurile de care ai nevoie pe moment.

Dacă te străduiești să nu mai eviți locurile pe care le asociezi cu panica sau alt sentiment dezagreabil, ține minte că există un ghid pas cu pas în Anexă, ce include modul în care îți poți folosi imaginația ca să începi acest proces.

DE CE TREBUIE SĂ EXERSĂM, SĂ EXERSĂM, SĂ EXERSĂM

Aproape de fiecare dată când cineva iese din clinica mea pentru prima oară echipat cu tehnicile de care are nevoie, pleacă încântat... apoi se întoarce și spune: „N-a funcționat“.

La început, creierul tău va opune rezistență la unele dintre noile tale strategii. De ce? Pentru că a folosit reacția „luptă–fugi–nu mișca–supune-te“ pe post de mecanism de *coping* și de supraviețuire de mii de ani încoace.

Ar putea, prin urmare, să se uite la noua ta strategie și să spună: „Stai puțin, e un tigru la ușa noastră și tu

vrei să faci respirații conștiente ca să scapi din situația asta de viață și de moarte? Da, sigur! Am rezolvat asta în felul meu de mii de ani și tu ai făcut acel exercițiu de respirație de cât, de două ori? De parcă te-aș lăsa să faci asta!“

Apoi, pentru moment, s-ar putea să te blocheze și mai tare, amplificând senzația de frică din corpul tău sau torentul de gânduri negative – *ASTA NU FUNCȚIONEAZĂ. NU VA FUNCȚIONA NICIODATĂ!* – pe măsură ce încearcă să preia controlul. E ceva normal și nu trebuie să-ți faci griji.

Îmi amintesc de primele dăți când am încercat să folosesc exercițiile de respirație ca să-mi gestionez atacurile de panică. Mi le amintesc pentru că după două inspirații mă opream, deoarece mi se părea că panica se agravează. Avea sens să mi se pară că se înrăutățește. Era prima oară când mă concentram asupra pieptului meu (acolo unde era panica, un loc pe care încercam să-l evit cu orice preț), iar atenția aceasta mi-a amplificat frica – „O, Doamne, mă strânge atât de tare, inima îmi bate nebunește, e foarte nasol“.

Mi se spusese că panica va trece întotdeauna dacă o lași să se ducă, așa că m-am decis să-mi imaginez panica (și alte emoții) ca pe un val în ocean. Pe măsură ce-mi făceam exercițiile de respirație, iar intensitatea emoțiilor creștea, mi-am imaginat cum valul devenea din ce în ce mai mare. Știam însă că, dacă respiram în continuare, valul avea, în cele din urmă, să facă o creastă, iar panica urma să se estompeze. Prima oară când a funcționat asta nu mi-a venit să cred. Terapeutul meu avusese dreptate! La început, exercițiile de respirație păruseră că înrăutățesc situația, dar când m-am ținut de treabă, am descoperit că puteau și aveau să funcționeze în cazul meu. De atunci le-am făcut de parcă viața mea depindea de ele, ceea ce nu e puțin spus, ba chiar simțeam că viața mea depinde în mare măsură de asta.

Ori de câte ori încerci o nouă strategie de *coping*, ține minte că emoțiile ar putea să se intensifice la

început, dar că asta va trece. Nu uita că vei avea nevoie de exercițiu, exercițiu și mai mult exercițiu. Vei reuși.

Exersează noile tale strategii atunci când ești calm. Mai ales strategiile legate de ancorare, declanșarea reacției de relaxare și mindfulness. Exersarea lor la nesfârșit în astfel de momente le vor face mai ușor de folosit și mai eficiente atunci când ai nevoie de ele în perioadele dificile. Nu aștepta să ai nevoie de ele.

Te rog, **evită impulsul de a exersa doar atunci când te simți sensibil sau anxios.** Ai putea să gândești: „Dar mă simt bine acum. Nu vreau să fac ceva care să-mi amintească de momentele în care mă simt rău“. E un argument destul de bun, dar e un gând frecvent care-i împiedică pe oameni să exerseze atât cât au nevoie, ceea ce i-ar ajuta să gestioneze situațiile de criză și să nu se mai simtă atât de rău pe termen lung.

Dacă amâni exercițiile pentru atunci când ai probleme, îți va fi mult mai greu, pentru că vei fi pe pilot automat, cu reacția „luptă–fugi–nu mișca–supune-te“ la manșa de zbor. Asta face exercițiile să pară aproape imposibile. Dacă ai atacuri de panică sau ești în general foarte stresat, dacă ți se pare că nu ai timp atunci când ești calm, e în regulă – le poți începe imediat. Odată ce aceste tehnici îți intră în obicei, vor fi ușor de folosit.

CUM SĂ-ȚI SPOREȘTI ȘANSELE DE ÎNVĂȚARE

Ori de câte ori începem o nouă tehnică și încercăm să construim un nou obicei, avem nevoie de motivație și angajament.

Dar și de iertare.

Da, vreau să **te ierți** înainte să-ți faci un nou obicei în viață, pentru că **o să calci strâmb** și o să revii la cele vechi uneori, mai ales dacă ești stresat. Și nu e nimic în neregulă cu asta!

Să zicem că speri să dobândești o tehnică proaspătă de mindfulness și noi exerciții de respirație. Depășești o emoție sau o perioadă stresantă respirând, apoi te

trezești că-ți verși stresul pe persoana cea mai apropiată ție, uitându-te compulsiv pe Instagram, poate chiar la contul fostului iubit – ceea ce nu e niciodată o idee bună!

Nu te muștra atunci când faci asta. Pur și simplu, ia la cunoștință că nu exersezi noua ta tehnică, apoi începe s-o exersezi!

Ai șansele cele mai mari să-ți faci noi obiceiuri atunci când:

☒ **Te simți energizat.** Încearcă să te odihnești și să te hrănești bine. Încearcă să începi noi obiceiuri într-o perioadă în care nu ai prea multe sarcini care concurează simultan pentru atenția și energia ta.

☒ **Ești verificat.** Găsește alte persoane împreună cu care poți să-ți creezi noile obiceiuri, să vă verificați reciproc și să vă susțineți în zilele în care nu aveți energie.

☒ **Ești pregătit pentru obstacole.** Uită-te în agenda ta ca să vezi ce anume ar putea să-ți deranjeze noua practică zilnică. De exemplu, dacă vrei să începi să practici mindfulnessul în fiecare zi, dar familia ta vine pe la tine – și știi că n-o să ai timp; fă-ți planuri din vreme și decide cum vei gestiona această situație.

☒ **Îți notezi fiecare mic succes.** Creierul tău ar putea să nu se concentreze pe micile reușite de unul singur (de vreme ce deseori face predicții negativiste și-și amintește de părțile pesimiste). De fiecare dată când ceva merge bine (de exemplu, ți-ai făcut exercițiile de respirație sau ai făcut un duș rece, care ți-a încetinit sistemul fricii), petrece 10 secunde concentrându-te pe asta, gândindu-te cu adevărat la succes și la senzația pe care ți-o oferă acesta.

☒ **Te răsplătești.** Atunci când o activitate nu e distractivă sau nu te recompensează prin ea însăși, nu o așteptăm cu nerăbdare – exersatul poate să se ducă foarte lesne pe apa sâmbetei. Alege ceva ce poți face imediat după fiecare exercițiu de mindfulness, respirație sau altă practică ce are efecte bune. Recompensele nu trebuie să fie mari. De obicei, eu sun

un prieten, dansez prin camera mea pe muzica dată tare și merg la ȋarcul pentru câini ca să mă uit la toți prietenii blănoși. Nu voi fi niciodată femeia care face 50 de abdomene după micul dejun, dar cu stimulentele potrivite (bani, mită, cățeluși), s-ar putea să fiu. Recompensele tale trebuie să funcționeze în cazul tău și nu trebuie ca toată lumea să fie de acord că sunt „bune” sau nu. De exemplu, ai putea să-ți faci griji că recompensele tale sunt contraproductive, cum ar fi să-ți oferi un *latte* cu frișcă sau cartofi prăjiți și un burger după ce ai fost la alergat. Totuși, dacă alergi întrucât e important pentru tine să-ți miști corpul și să te dedici unui hobby, atunci un *latte* cu frișcă care te face fericit și recompensat este o alegere genială. Cel mai important lucru este ca recompensa să vină imediat după comportamentul nou asimilat, pentru ca mintea ta să învețe să asocieze cele două lucruri. Pe viitor, să sperăm că recompensa te va motiva să exersezi.

☒ **Începi cu un pas foarte mic** și apoi construiești pornind de acolo.

Dacă vrei să transformi o practică într-un obicei, trebuie s-o faci la un nivel suficient de redus ca să devină ceva infailibil de consecvent de la bun început. Folosește ața dentară pentru un singur dinte, fă doar două flotări, mergi pentru trei minute pe jos, bea doar un pahar cu apă în fiecare zi, scrie un singur paragraf sau, eventual, exersează doar o măsură dintr-o piesă muzicală timp de cinci sau zece minute.¹

B.J. FOGG

Folosește ața dentară doar pe un singur dinte! De ce? Deoarece consecvența este cea mai importantă aici, iar noi deseori începem prea în forță. Asta văd eu în fiecare zi. Oamenii încep motivați – în prima zi scriu în jurnal timp de 45 de minute. În ziua a doua sau a treia, fac același lucru. În a patra zi chiar nu au cele 45 de minute la dispoziție, așa că sar peste asta cu totul. În ziua a cincea, scrisul timp de 45 de minute pare dintr-odată o sarcină prea grea. Practica e abandonată.

E mai bine să faci ceva timp de 5–10 minute, 5 zile pe săptămână, decât 45 de minute o dată sau de două ori.

Orice alegi să faci, împarte schimbarea pe care vrei s-o vezi în viața ta în pași ușor de gestionat și realiști. Concentrează-te pe frecvența practicii, nu pe durata ei. Mărește sarcina treptat atunci când poți repeta fără greș primul pas.

Începe ușor, astfel încât primul pas să nu-ți perturbe aproape deloc viața ta obișnuită. Construiește de acolo. Începe acum!

CAPITOLUL 11. Exerciții de ancorare

Aceste exerciții:

- îți creează un sentiment imediat de ancorare și siguranță: dacă simți că ai o urgență emoțională, aceste tehnici sunt potrivite pentru tine;
- sunt de folos pentru orice sentiment copleșitor, inclusiv pentru atacurile de panică, furie, disociere, amintiri de tip flash, alte reacții la traume și pentru a gestiona impulsurile legate de abuzul de substanțe și autovătămare.

Atunci când suntem copleșiți de emoțiile sau de gândurile noastre, ne simțim uneori ca și cum am fi într-un tren fără oprire, vuind pe șine, din ce în ce mai repede, fără să putem încetini.

Atunci când se întâmplă asta, e ca și cum pierdem legătura cu prezentul, de parcă totul în jur a încetat să mai aibă sens pentru o vreme. Cuvintele devin dintr-odată greu de procesat, propozițiile greu de construit, de vreme ce singurul lucru din mintea noastră este emoția pe care o resimțim în momentul în care ne-am transportat. Nu ajută niciun pic să ne „rezolvăm situația rațională” atunci când suntem în această stare, întrucât creierul nostru nu mai gândește – e în modul de supraviețuire. Luptă. Fugi. Nu mișca. Supune-te.

Oricare ar fi emoția care ne consumă în acele momente copleșitoare – fie că e vorba despre anxietate, furie, gelozie, disperare, fie că te disociezi sau îți vin amintiri de tip flash –, vom avea nevoie de ceva care să ne readucă în prezent, în siguranță și repede. Ceva care ne va ajuta să frânăm, oprind trenul nostru metaforic pe șine.

Această secțiune îți va oferi tehnicile de ancorare de care ai nevoie pentru a face asta.

Fiecare dintre aceste strategii îți cere să te uiți în afara ta și să-ți întorci privirea de la experiența emoțională. Ele sunt opusul exercițiilor de respirație și de mindfulness, care-ți cer să te concentrezi asupra interiorului tău și asupra respirației și senzațiilor din corp.

Uneori concentrarea asupra proceselor interioare sporește suferința. Este ceva obișnuit mai ales pentru cei care au traume, caz în care concentrarea pe respirație și corp ar putea declanșa amintiri traumatice, ceea ce îi panichează și-i copleșește și mai mult, în loc să le alunge starea de disconfort. Prin urmare, tehnicile din acest capitol folosesc aspecte exterioare, cum ar fi ce poți vedea și atinge, ca să eviți acel tip de declanșare, aducându-te în siguranță în prezent.

Începem cu exercițiile de ancorare și alte tehnici care să te ajute să acționezi frânele din două motive:

1. Cu toții avem nevoie să știm că putem fi protejați, chiar și în cele mai sumbre momente, preferabil chiar înainte de a resimți acea nevoie.

2. Dacă nu credem că stăm bine pe picioarele noastre, nu vom simți niciodată că suntem suficient de în siguranță ca să lucrăm la celelalte strategii de *coping*, detaliate în partea a III-a, care ne vor ajuta pe termen lung.

Iată cum să tragi frânele trenului scăpat de sub control.

TEHNICA 54321

Tehnica mea preferată de *coping* este tehnica 54321, pentru că nu trebuie să folosești nimic altceva decât ce se află în jurul tău în momentul respectiv. Ca toate strategiile de *coping*, aceasta funcționează cel mai bine dacă o exersezi dinainte – cu alte cuvinte, înainte să ai cu adevărat nevoie de ea.

CUM O FOLOSEȘTI

Privește în jurul tău. Și, fără să te grăbești:

Numește 5 lucruri pe care le poți vedea. Numește-le cu voce tare sau în sinea ta. Uită-te cu adevărat, dă-ți timp. Pot fi orice lucruri din câmpul tău vizual. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. De exemplu: „Văd un autobuz. Văd o masă. Văd...”

Numește 4 lucruri pe care le poți atinge. Alege alte lucruri. Atinge-le. Simte-le sub degetele tale. Observă senzația. Numește lucrurile pe care le atingi și descrie cum se simte asta. De exemplu: „Ating lemnul mesei – e neted. Ating țesătura bluzei mele – e moale și pufoasă. Ating...”

Numește 3 lucruri pe care le poți auzi. S-ar putea să ai nevoie să asculți cu atenție ca să auzi ceva în funcție de unde te afli. Poți include respirația ta, bătăile inimii. Observă sunetele. Spune-ți-le. Dacă în mintea ta apare vreun gând critic, pur și simplu observă-l și treci la următorul sunet. De exemplu: „Aud o pasăre care cântă într-un copac. Aud un avion care zboară pe deasupra. Aud...”

Numește 2 lucruri pe care le poți mirosi. Miroase deliberat ceva din apropierea ta. Poți să-ți miroși mâna sau bluza dacă nu ai nimic în jurul tău care să fie ușor de apucat și/sau mirosit. Poți să ai la tine ceva care miroase puternic dacă ai nevoie să faci asta des. Spune ce miros simți. De exemplu: „Simt miros de usturoi călit. Simt mirosul trandafirilor din grădină...”

Numește 1 lucru pe care-l poți gusta. Gustă ceva deliberat. Dacă nu ai ceva de băut sau altceva pe care să-l guști, observă dacă ai un gust rămas în gură (cum ar fi pasta de dinți). Altfel, spune ce gust îți place cel mai mult. De exemplu: „Simt gustul ceaiului – este aromat și puternic. Îmi place gustul cartofilor copti ai bunicii”.

La nevoie, repetă exercițiul. Poți face asta de câte ori simți nevoia. Ești OK; pur și simplu trebuie să te

reconectezi cu prezentul, iar tehnica de față te va ajuta să faci exact acest lucru.

Adaptare: dacă nu-ți poți folosi vreunul dintre simțuri, nu-ți bate capul, pur și simplu sari peste acel pas și treci la următorul.

DE CE FUNCȚIONEAZĂ ASTA?

Atunci când ești năpădit de emoții, creierul tău se concentrează doar pe faptul că trebuie să supraviețuiești pericolului în care crede că te afli. Îndreptându-ți atenția spre lucrurile din mediul înconjurător și care nu sunt periculoase, începi să trimiți semnale creierului că și tu ești în afara pericolului. Dar, mai mult decât atât, îți folosești toate simțurile ca să faci asta și să te întorci în prezent, să lași în urmă reacția ta emoțională și să revii cu picioarele pe pământ.

CUM SĂ PERSONALIZEZI TEHNICA 54321

Dacă știi că vei avea nevoie să te ancorezi anticipat – de exemplu, într-o săptămână stresantă la muncă, sau înainte de o prezentare (ori în timpul ei, ori după ce se termină) pentru care ai avut emoții, sau dacă te-ai decis că azi este ziua în care vei face acel lucru pe care l-ai tot evitat (metroul londonez a fost inamicul meu numărul unu, dar tu vei avea propriul tău inamic) sau, pur și simplu, pentru că știi că anxietatea sau gândurile tale înspăimântătoare s-au agravat în ultima vreme –, e întotdeauna bine să fii pregătit cu tehnici puternice de *coping* care știi că te pot ajuta.

Îți recomand să-ți scrii pașii tehnicii 54321 pe o foaie de hârtie, să faci o poză și s-o pui ca fundal pe ecranul telefonului tău. În felul acesta nu va trebui să ți-i amintești atunci când se va declanșa reacția „luptă–fugi–nu mișca–supune-te“.

Poți avea la tine obiecte care te vor ajuta să te ancorezi, personalizându-ți tehnica 54321 ca să ai întotdeauna la îndemână lucrurile care te ajută.

Unii oameni poartă la ei pietre netede sau lucruri moi în buzunare care-i fac să se liniștească atunci când le ating. Alții poartă elastice la încheieturile mâinilor pe care le pot plesni când îi năpădește o emoție, ca să le distragă atenția de la un impuls (cum ar fi imboldul de a bea atunci când se străduiesc să se lase sau imboldul de a-și face singuri rău, dacă asta a fost supapa de siguranță emoțională în trecut) care amenință să-i copleșească.

Unii oameni poartă la ei ulei esențial de lavandă, alții parfum sau orice alt miros care îi alină. Dacă faci asta, asigură-te că schimbi mirosurile din când în când. De exemplu, folosește lavandă o săptămână, lămâie săptămâna următoare și bergamotă în cea de-a treia. Dacă rămâi cu același parfum, ar însemna că începi să asociezi stresul cu acel miros specific, făcându-l inutil pe viitor. Evită acest lucru având câteva arome diferite la îndemână.

Poți face acest exercițiu singur sau cu cineva în care ai încredere.

De fapt, dacă lecturezi asta și te gândești la cineva cunoscut care are uneori nevoie să-și controleze starea emoțională, practică acest exercițiu cu persoana respectivă. Copiilor le place foarte mult tehnica 54321, așa că nu e rezervată doar adulților și emoțiilor lor.

BAGĂ-ȚI FAȚA ÎN APĂ RECE CA GHEAȚA

Asta te va ancora rapid în prezent, poate chiar mai repede decât tehnica 54321, fiindcă da, ai ghicit, presupune să-ți bagi fața și/sau corpul în apă rece ca gheața.

Ajută dacă simți că urmează un atac de panică, că te înfurii sau când simți nevoia să mai bei ceva, să mai iei o doză sau să recurgi la orice alt stimulent care funcționează ca formă de alinare rapidă.

CUM SE FACE

Umple o chiuvetă sau un bol cu apă rece. Pune și gheață. Nu vrei ca apa să fie foarte rece (ține-o la peste 10 grade Celsius).

Ține-ți respirația, apleacă-te în față și bagă-ți fața în apă pentru aproximativ 20–60 de secunde, în funcție de cât rezisti. Ridică-te, respiră, repetă dacă e necesar.

Dacă nu poți pregăti toate astea sau știi că băgatul feței în apă îți provoacă și mai multă suferință, te poți apleca în față și-ți poți ține respirația (dacă te simți în siguranță să faci asta, altfel nu), dar de data asta pune o pungă cu gheață peste ochi sau orice altceva din congelator. O pungă de mazăre, cum vi se pare ideea?

Poți ține în palmă un cub de gheață și să vezi cum se simte în mână, cum se topește. Dacă nu ai așa ceva la îndemână, merge și un jet de duș rece.

Îmi dau seama că nicio variantă nu sună plăcut, dar ele funcționează și asta e tot ce contează!

DE CE FUNCȚIONEAZĂ?

Pentru aceia dintre voi care știu să înoate, ați observat că, dacă plonjați într-o piscină, într-un lac sau în mare, vă calmați rapid starea interioară? Gândiți-vă la ultima dată când ați plonjat de bunăvoie în apă, atingând apa întâi cu degetele, apoi cu fața... Cum v-ați simțit?

Nu sunt nici pe departe grațioasă, așa că nu prea plonjez, dar chiar și „burțile” pe care le iau pot să schimbe felul în care mă simt. Asta se întâmplă pentru că schimbarea bruscă de temperatură și contactul cu apa activează reflexul scufundării la mamifere.

Reflexul scufundării la mamifere este incredibil și-l au toate vertebratele care respiră aer, cum ar fi focile, vidrele, delfinii, rațele și... tu!

S-a dezvoltat ca strategie de supraviețuire. Atunci când este activat, respirația noastră încetinește, la fel ca și ritmul cardiac, iar oxigenul este trimis către creier și inimă, ceea ce înseamnă că, dacă ai nevoie, poți

supraviețui mult mai mult fără să respiri decât ai face-o la suprafață.

Este declanșat ori de câte ori ne ținem respirația, iar apa ne atinge nările și fața.

Iar aici vine partea importantă, motivul pentru care alegem să ne supunem unui șoc rece într-un moment în care pare că ar fi ultimul lucru pe care am vrea să-l facem: ne scade ritmul cardiac cu 10–25%¹, o schimbare uriașă și extrem de relaxantă, și trimite sângele din membre înapoi spre inimă, ceea ce, dacă-ți amintești ce am spus în capitolul 7, este opusul celor întâmplătoare în cadrul reacției „luptă sau fugi” pe care o manifestăm în fața pericolului. Tensiunea musculară, dărdâiala și durerea care pot acompania senzația de copleșire se reduc brusc. E înlocuită de-ndată de o senzație de calm.

Unii oameni cred cu tărie că-i ajută un duș rece zilnic, iar toate acestea ar putea fi un motiv pentru care-l fac.

O MEDITAȚIE ÎNTR-UN SPAȚIU SIGUR

Această meditație ghidată implică vizualizarea unui loc în care ești în siguranță, ancorat și calm, un loc în care poți să te duci (în mintea ta) ori de câte ori îți e frică sau te simți nesigur din punct de vedere emoțional.

Este un exercițiu deosebit de util pentru oricine are probleme cu alte forme de meditație care se axează pe respirație, corp sau alt lucru intern.

La fel ca în cazul tuturor celorlalte tehnici din această carte, cu cât practici mai mult acest exercițiu, cu atât mai repede vei putea accesa un spațiu din mintea ta care te va calma la nevoie.

Îți recomand să citești textul și, înainte de orice altceva, să-l adaptezi nevoilor tale. Citește-l, vezi cum îți sună, observă și scoate (taie) orice te face să-ți fie frică sau nu simți că ți se aplică.

Apoi gândește-te la locul pe care-l vei alege să-ți servească drept spațiu sigur. Nu recomand să fie casa ta sau patul tău, din două motive.

În primul rând, spațiul tău sigur trebuie să fie cât mai pur și liniștitor. Uneori casele și dormitoarele nu sunt neapărat liniștitoare. Putem să ne certăm acolo, să ne simțim anxioși, să stăm treji foindu-ne în toiul nopții, ceea ce face dintr-odată ca spațiul nostru sigur să nu mai fie atât de sigur.

În al doilea rând, chiar dacă pentru tine casa și patul sunt magice, cu zero asocieri negative, nu vrem să începem să asociem patul și casa ta cu stresul pe care ai putea să-l simți în momentele în care practici acest exercițiu.

Poate fi în altă parte. Dacă îți vine în minte un loc în aer liber care te face să te simți în siguranță (s-a dovedit că natura are darul de a ne liniști), acesta este un loc bun de pornire. Poate o plajă, o pădure, o pajiște lângă un lac, o grădină sau un parc. Sau poate acest spațiu este undeva în interior, într-un loc unde ai mai fost în trecut și care-ți amintește de o perioadă specială. Nu e obligatoriu să fi fost în acel loc înainte, apropo; e un loc pe care poți să ți-l creezi, iar ceea ce creezi rămâne la latitudinea ta.

De fiecare dată când folosești această tehnică de meditație poți să mai adaugi detalii. Poți să construiești acolo, să plantezi flori sau copaci, sau să adaugi camere – orice simți nevoia să faci. Poți să mai inviți pe cineva, poți să ai un animal de companie în descriere, oricând dorești; orice lucru sau persoană care te face să te simți protejat și calm.

Dacă acest loc are nevoie de o actualizare, de exemplu, dacă începe să-ți aducă aminte de senzația de anxietate, poți oricând să creezi un spațiu nou.

Odată ce te-ai decis care este spațiul tău, taie părțile de text care simți că nu ți se potrivesc.

Dacă poți, ia telefonul sau laptopul și înregistrează-te citind textul cu voce tare ca să-l asculți și să te lași ghidat de el în fiecare zi, pentru că, atunci când ești adâncit în emoții, e uneori imposibil să-ți amintești texte.

Sau pune pe cineva care te calmează să ți-l citească. Întotdeauna înregistrez textele astea pentru clienții mei, ca să poată lua caracterul liniștitor al ședințelor noastre cu ei prin lume. Așa că, dacă ai pe cineva care poate face asta, te rog să-i ceri ajutorul. Eu aș fi profund onorată dacă un prieten de-al meu mi-ar cere să fac asta pentru el.

Ascultă descrierea acestui spațiu sigur în fiecare zi sau de câte ori pe zi ai nevoie, dacă e o perioadă într-adevăr grea.

Ești gata? Iată exercițiul.

CUM SĂ FACI EXERCITIUL

Stai jos sau întinde-te într-un loc confortabil. Asigură-te că te sprijini de ceva dacă rămâi în picioare.

Poți fie să închizi ochii, fie să-ți cobori privirea, astfel încât ochii tăi să rămână deschiși – dacă ți-e frică sau te simți copleșit, pur și simplu deschide ochii și privește un petic de pământ din fața ta sau orice altceva.

Respiră, amintește-ți că ești în siguranță și că deții controlul asupra acestui exercițiu. Te poți opri oricând.

Dacă e în regulă, respiră lent și adânc de trei ori, inspirând lent și expirând tot aerul.

Imaginează-ți un loc în care te simți calm, unde simți pace și siguranță. Care e primul loc care-ți vine în minte? E în regulă dacă e un loc în care n-ai mai fost niciodată sau dacă e un loc pe care l-ai creat doar pentru tine. Orice loc ai alege, află că nimeni nu poate intra în acest adăpost fără permisiunea ta și că va fi mereu acolo pentru tine, ca să-ți aducă mereu pace în suflet.

Poate ai ales un loc în aer liber: o grădină, un parc, o plajă, un câmp sau un spațiu din munți. Orice ar fi, îngăduie-ți să observi ce e acolo. Cu cât vii de mai multe ori în acest loc, cu atât mai multe detalii poți adăuga acestui tablou.

Ce anume vezi? Ce forme și culori poți vedea?

Dacă sunt frunze, flori, plante, copaci sau nisip, fii atent la ele. Cum arată?

Sunt oameni prin preajmă? E vreun prieten cu tine? Un animal drag de companie? Sau ești singur? Dacă e cineva cu tine, observă-l, simte căldura prezenței lui. Dacă ești singur, observă cât de protejat te simți în propria-ți prezență.

Ce perioadă a anului este? E vară? E toamnă? Sau e altă perioadă?

Ce anume auzi? Ce sunete sunt în jurul tău? Se aud păsări ciripind prin preajmă? Auzi briza sau vreo apă curgătoare? Care sunete sunt mai îndepărtate și care mai apropiate? E liniște?

Ce mirosuri simți? Dacă sunt flori prin preajmă, poți să le adulmeci? Cum miroase aerul? E un miros proaspăt? Floral? Sărat?

Ce anume simți? Simți o adiere caldă sau rece pe piele?

Cum se simte pământul sub picioarele tale? Stai pe pământ? Pe nisip? Pe iarbă? Pe altceva? Ai pantofi sau ești desculț? Dacă există apă în apropiere, în ce fel îți atinge pielea?

Observă-ți toate simțurile și vezi în ce fel acest loc te face să te simți calm și ancorat.

Dacă vrei, imaginează-ți că stai jos sau întins pe pământ în spațiul tău sigur. Observă cum te face să te simți statul jos sau întins pe jos. Observă căldura pământului și cum te încălzește acesta și pe tine. Observă cum te susține, făcându-te să te simți mai protejat și mai relaxat ca înainte. Observă cum tensiunea îți părăsește corpul pe măsură ce se scurge în pământ.

Mai poți auzi sunetele din jurul tău?

Mai poți simți mirosurile?

Acum poți vedea și cerul, așa cum stai întins acolo? Ce culoare are cerul? A ieșit soarele? Poți să-i simți căldura pe pielea ta? Există copaci deasupra ta? Sau orice altceva pe cer? Observă orice se află acolo.

Dacă vrei, dă un nume locului. Dă-i un nume pe care poți să-l folosești ca să-ți amintești de acest loc și care să te ajute să te întorci acolo pe viitor, atunci când ai nevoie.

Stai aici atât cât ai nevoie, bucurându-te de siguranța și pacea pe care le simți în acest loc.

Atunci când ești gata să pleci, pur și simplu deschide ochii și redevino conștient de cameră sau de orice alt loc în care te afli.

Ține minte că poți să te întorci oricând. Acesta este spațiul tău sigur.

DE CE FUNCȚIONEAZĂ ASTA?

În meditația care utilizează spațiul sigur, folosim puterea imaginației și vizualizăm multe dintre lucrurile despre care știm că ne fac să ne simțim în siguranță în viațile noastre.

Ne folosim și de toate simțurile ca să ne ancorăm în momentul pe care-l vizualizăm, lucru care ne face să credem că suntem cu adevărat acolo. Îi dăm creierului șansa să spună: *În sfârșit, în siguranță*. O expirație profundă și binemeritată.

Știai că simplul fapt că gândul ne zboară la amintiri dragi din trecut poate să provoace emoții pozitive, întrucât re trăim acele momente și ne cuprinde nostalgia? Faptul că ne folosim imaginația și amintirile contribuie la schimbarea dispoziției noastre și, atunci când vizualizăm siguranța, o și simțim.

S-a dovedit că acest exercițiu contribuie la diminuarea anxietății și la creșterea senzației de control, lucru extrem de important pentru orice om care a avut o traumă – ceea ce aproape întotdeauna implică o profundă pierdere a controlului. Oamenii învață că au un loc în care pot evada, unde se simt calmi și în siguranță, chiar și atunci când lumea din jurul lor este complet instabilă.²

CAPITOLUL 12 . Exerciții de respirație și tehnici de relaxare

Aceste exerciții:

- contribuie la declanșarea stării de relaxare în corp și în respirație și la stagnarea reacției „luptă–fugi–nu mișca–supune-te“;
- sunt deosebit de utile pentru gestionarea stresului, anxietății, furiei, atacurilor de panică, somnului insuficient și a altor experiențe care provoacă o neliniște crescută, cum ar fi gândurile intruzive și afecțiunile de sănătate.

Atenție: Pentru aceia dintre voi care nu se simt în regulă din punct de vedere emoțional sau fizic pentru a se concentra pe corp sau pe respirație, nu începeți de aici. Începeți cu exercițiile de ancorare.

Atunci când se activează reacția „luptă–fugi–nu mișca–supune-te“, starea organismului se schimbă cu totul. Trecem de la a fi relaxați, calmi și deschiși la a fi gata să luptăm, să fugim, să încremenim sau să ne supunem.

Respirația noastră se schimbă – respirăm scurt, superficial, adunând oxigenul de care am avea nevoie ca să luptăm sau să fugim ca să ne salvăm pielea.

Inima noastră gonește, pompând oxigen către mușchi, făcându-ne să simțim că avem o gheară în piept și poate să tremurăm, de vreme ce tensiunea din corp crește.

Ca să oprim reacția la pericol, fie trebuie să trecem la acțiune, mișcându-ne energic și repede – pentru că asta va da creierului semnalul că ai luptat și/sau fugit, deci ai supraviețuit, ceea ce înseamnă că reacția la pericol se poate opri –, fie trebuie să declanșăm reacția de relaxare.

Exercițiile din acest capitol nu sunt doar pentru cei care se simt extrem de anxioși sau neliniștiți. Presiunile traiului modern înseamnă că mulți dintre noi, care nu ne-am putea considera anxioși sau neliniștiți, avem o respirație de stres de care nu ne dăm seama.

AI RESPIRAȚIE DE STRES?

Hai să aflăm...

Fii atent la corpul tău.

Acum inspiră adânc și expiră adânc. Uplete-ți plămânii până la capăt și apoi eliberează tot. Repetă asta, inspirând și expirând.

S-a mișcat ceva? Umerii tăi s-au ridicat și apoi s-au lăsat? Dacă da, mai inspiră și expiră o dată și încearcă să-ți ții umerii nemișcați.

Acum pune-ți mâna dreaptă pe partea de sus a pieptului și mâna stângă pe coastele de mai jos. De data asta fii atent la mâinile tale când respiri.

Inspiră adânc, expiră complet.

Care mână s-a mișcat mai mult? Cea de sus sau cea de jos?

Cei mai mulți oameni care duc o viață ocupată sau tensionată respiră ridicându-și umerii și partea de sus a pieptului (mâna de sus), ceea ce e un semn că mușchii noștri sunt tensionați și că respirăm de parcă am fi stresați.

Dacă ai făcut și tu așa, nu-ți face griji, e ceva obișnuit.

Ia-ți un scurt răgaz ca să-ți relaxezi mușchii. Rotește-ți deliberat umerii în față, apoi în sus spre urechi, lăsându-i să cadă în spate și în jos pe măsură ce expiri. Repetă o dată asta, rotindu-i în față, în sus și apoi în spate. Acum uită-te ușor spre stânga, spre centru, apoi spre dreapta, și înapoi. Rotește-ți umerii din nou și la sfârșit concentrează-te asupra maxilarului; descleștează-l și desprinde-ți limba de pe cerul gurii (eventual chiar poți s-o scoți și s-o miști). Purtăm multă tensiune în umeri, gât și față, așa că adaugă aceste mici mișcări în rutina ta de fiecare zi, dacă poți.

Tendința de a respira superficial și natura stresantă a vieții înseamnă că trebuie să învățăm în mod activ cum să respirăm la întreaga noastră capacitate pulmonară, într-un mod care să trimită creierului nostru semnalul că suntem în siguranță. Probabil avem nevoie să includem și ceva mai multă odihnă în fiecare zi, dar acesta e cu totul alt subiect.

Pentru cei care se simt foarte anxioși sau stresați, nevoia de a învăța cum să declanșăm răspunsul de relaxare este și mai importantă. Mai jos sunt două moduri ușoare de a face asta.

Ține minte, dacă ți-ai evitat senzațiile fizice de anxietate, atunci prima oară când încerci asta poți simți o creștere bruscă a anxietății pentru că nu ești obișnuit să te concentrezi pe corpul tău. Ai putea să devii de două ori mai conștient de bătăile inimii sau de presiunea din piept. Asta e ceva normal și nu indică nimic periculos.

Practică aceste exerciții în același mod în care practici spălatul pe dinți, în siguranță, știind că nu ești în pericol și că aceste exerciții îți vor încetini pulsul și-ți vor relaxa mușchii. S-ar putea doar să ia timp și exercițiu. Aceste tehnici au superputeri, dar trebuie să le cultivi ca să beneficiezi de ele.

EXERCITII DE RESPIRAȚIE

Deja știi că modificarea respirației schimbă felul în care te simți. Gândește-te la oftatul pe care îl scapi atunci când te simți copleșit, obosit și frustrat – întâi inspirația adâncă, apoi oftatul șuierător – făcându-te să te simți puțin mai echilibrat ca înainte. Căscatul este încercarea corpului tău de a băga mai mult oxigen în corp ca să te învioreze.

Există căi prin care poți să respiri mai bine anticipat, ceea ce-ți va îmbunătăți dispoziția.

Prima parte îți arată cum să respiri din diafragmă – zona legată de partea cea mai de jos a plămânilor.

A doua parte îți arată cum să inspiri pe nas și să expiri pe gură (ca să echilibrezi cantitatea de oxigen pe care o poți inspira).

A treia parte le pune pe toate cap la cap și-ți arată cum să te asiguri că respiri la viteza corectă.

Pentru mine funcționează cel mai bine o înregistrare audio a exercițiului. Dacă și tu ești la fel, citește exercițiul de câteva ori, apoi înregistrează-l pe telefon sau computer. Din nou, poți să ceri cuiva cu o voce care ți se pare liniștitoare să facă asta pentru tine.

Prima parte: Cum să respiri în zona corectă

☒ Fă-te comod – poți să stai jos sau să te întinzi la exercițiul acesta.

☒ Pune-ți o mână pe mijlocul pieptului.

☒ Pune-ți cealaltă mână pe coastele inferioare – dacă jumătate de mână e pe coaste și cealaltă pe stomac, e perfect.

☒ Închide gura și respiră încet pe nas.

☒ Îndreaptă-ți atenția la mâinile tale. Observă care mână se mișcă mai mult pe măsură ce inspiri. Respiri mai mult în zona mâinii de sus – a pieptului tău? Sau mai mult în zona mâinii de jos – a diafragmei?

☒ Trimite-ți următoarea respirație înspre mâna de jos. Respiră intenționat în partea de jos a plămânilor mai întâi, făcând mâna de jos să se miște. Dacă nu poți face asta din prima, nu te îngrijora – poți să-ți imaginezi, pur și simplu, că-ți trimiți respirația acolo.

☒ Continuă să respiri.

Partea a doua: Cum să respiri în mod corect

☒ Continuă să respiri înspre mâna de jos.

☒ Inspiră pe nas.

☒ Strânge buzele. Imaginează-ți că vei fluiera o melodie sau că ai o lumânare în fața ta și vrei să suflă suficient de încet ca să faci flacăra să pâlpâie. Expiră ușor.

☒ Repetă, inspirând pe nas, expirând pe gură.

☒ Observă locul în care respirația ta se simte cel mai intens. O simți mai bine la vârful nasului? Sau în fundul gâtului? Pur și simplu observă-ți respirația.

Partea a treia: Să punem totul cap la cap, cu expirație prelungită – respirația 4 – 1 – 6 – 1

☒ Verifică dacă respiri în continuare spre mâna de jos.

☒ Inspiră pe nas timp de 4 secunde, numărând încet.

☒ Ține-ți respirația timp de 1 secundă.

☒ Expiră pe gură timp de 6 secunde.

☒ Ține-ți respirația timp de 1 secundă.

☒ Repetă secvența de câte ori ai nevoie. Fă cel puțin 10 secvențe de fiecare dată când exersezi.

Repetă acest exercițiu de respirație cel puțin de două ori pe zi, în mod ideal timp de 5–10 minute odată. Totuși, 8 repetiții sunt în regulă dacă te grăbești. Ține minte: ca să-ți formezi un obicei, e mai bine să folosești metaforic ața dentară pe un singur dinte în fiecare zi decât pe întreaga dantură o singură dată.

Atunci când atacurile mele de panică erau grave, făceam acest exercițiu de respirație aproape constant. Asta însemna că devenise cea de-a doua mea natură. Apoi am putut să-l fac chiar și atunci când reacția „luptă sau fugi” îmi deturna creierul. Era în inconștientul meu; nu mai aveam nevoie de controlul conștient ca să-l fac corect!

Dacă ți se pare ciudat să te concentrezi asupra respirației în felul acesta sau ți se pare ceva alarmant, îți recomand cu căldură să faci asta alături de cineva în care ai încredere. Mai ales dacă acea persoană îți insuflă calm. Cere-i să citească textul de mai sus cu voce tare și pur și simplu respiră așa cum respiră și el.

Dragi îngrijitori, puteți să-i învățați și pe copiii voștri tehnica asta; doar că s-ar putea să fiți nevoiți să ajustați duratele pentru inspirație și expirație ca să se

potrivească astfel cu respirația lor. Ați putea să încercați cu o inspirație de 2 secunde și o expirație de 4 sau orice altă repetare în care expiratul durează mai mult decât inspiratul.

Din nou, nu trebuie să faceți exercițiul perfect. E vorba despre practică.

Există alternative la respirația 4-1-6-1. Oamenii au mereu un exercițiu de respirație pe care-l preferă, așa că iată câteva variații:

- ▣ respirația 4-7-8 – inspiră 4 secunde, ține 7, expiră 8;

- ▣ respirație 4-4-4 – inspiră 4 secunde, ține 4, expiră 4.

Ultima variantă nu are o durată mai mare pentru expirat; totuși, încetinește respirația și oprește hiperventilația. Poate fi și mai ușor de ținut minte, de vreme ce toate intervalele sunt identice.

DE CE FUNCȚIONEAZĂ

Aceste exerciții de respirație funcționează pentru că sunt opusul respirației de tip „luptă sau fugi“. În loc să fie lente și superficiale, sunt lungi și adânci. În loc să aducă oxigen, ele limitează cantitatea de oxigen pe care o inspirăm și maximizează cantitatea de CO₂ pe care-l expirăm.

Dacă citești asta și gândești: „Dar atunci când intru în panică, mă simt de parcă nu primesc suficient oxigen. De ce aș vrea să-mi limitez aportul?“, răspunsul este că panica ne poate face să simțim că nu putem respira. Ca și cum am avea nevoie de mai mult aer. Asta din cauză că nu respirăm complet în plămâni, iar mușchii pieptului sunt încordați, făcând să pară că ne chinuim să respirăm deși nu se întâmplă asta. Așa că inspiră încet, constant, profund și expiră încet, tot constant, mai îndelung.

Respirația diafragmatică mai funcționează și pentru că stimulează nervul vag (nervul care traversează tot

corpul și e responsabil pentru reacția *fightflight-freeze*) și declanșează reacția „odihnește-te și procesează” (starea pe care trebuie s-o avem ca să dormim, așa că ține minte acest exercițiu dacă ți-e greu să adormi).

RELAXAREA MUSCULARĂ PROGRESIVĂ

Acest exercițiu vizează încordarea pe care o declanșează în corp reacția „luptă–fugi–nu mișca–supune-te”.

Atunci când corpul e încordat, poate începe un ciclu:

Creierul creează tensiune în corp ca să te
pregătească să reacționezi la o amenințare
percepută
↑↓

Creierul interpretează tensiunea din corp drept
amenințare, făcând mușchii să se încordeze și
mai mult

Pentru a întrerupe acest ciclu, relaxarea musculară progresivă presupune încordarea și apoi relaxarea mai multor grupe de mușchi, de la tălpile picioarelor până în creștetul capului. De fiecare dată când relaxezi un mușchi, încordarea din corp scade și-i transmite creierului mesajul că e timpul să se relaxeze.

De asta îmi place să fac exercițiul acesta chiar înainte să mă duc la culcare.

Nu numai că te va ajuta să te simți mai relaxat pe moment, ci, de asemenea, te va face mai conștient de felul în care corpul tău resimte încordarea. Asta e important, din moment ce mulți dintre noi ratăm primele semne ale tensiunii și observăm că suntem stresați doar atunci când umerii noștri sunt ridicați până la urechi și ne dor gâtul și capul.

Cu această conștiință corporală nou dobândită vei putea să folosești exercițiile de reducere a stresului (făcând exercițiile de respirație de mai sus, făcând mișcare fizică sau ieșind la o plimbare) imediat ce observi că devii mai tensionat. Retezi reacția din fașă.

Atenție: Nu încorda nicio zonă a corpului dincolo de pragul durerii. La fel, nu încorda zonele în care ai o leziune. Dacă ești accidentat, te rog să te consulți cu un doctor înainte să încerci acest exercițiu.

CUM SE FACE

Stai jos sau întinde-te undeva unde știi că nimic nu-ți va distrage atenția. Lasă-ți brațele pe lângă corp. Închide ochii sau uită-te în jos, spre vârful nasului.

Închide gura și respiră încet pe nas. Exersează deliberat respiratul încet și adânc, din diafragmă.

Îndreaptă-ți atenția spre respirația ta. Observă cum se simte respirația când intră pe nas și se duce pe gât și în plămâni. Apoi observă cum se simte când se întoarce în sus, prin nas. Observă că aerul e puțin mai rece când inspiri și ceva mai cald când expiri.

Îndreaptă-ți atenția spre picioare.

Pe inspirație, strânge-ți degetele de la picioare și încordează toți mușchii picioarelor.

Păstrează acea încordare și respiră, observând senzațiile de acolo timp de 5 secunde.

Pe expirație, relaxează-te. Vizualizează cum tensiunea iese din picioare și dispare în podeaua sau salteaua de sub tine. Observă cum se simt picioarele acum; observă relaxarea.

Mai repetă o dată seria, încordându-te pe inspirație, rămânând așa 5 secunde și apoi relaxându-te, vizualizând cum se scurge tensiunea.

Îndreaptă-ți atenția din nou către respirație.

Inspiră din diafragmă de 3 ori. Observă senzațiile de pe inspirație și expirație.

Îndreaptă-ți atenția spre partea de jos a picioarelor. Repetă procesul de mai sus. Încordează pe inspirație. Ține. Relaxează pe expirație. Vizualizează. Repetă.

Revino la respirație.

Continuă procesul urcând în corp câte o secțiune pe rând. Mergi în ordinea asta:

☐ tălpi;

- ☒ gambe;
- ☒ coapse (de la genunchi la șolduri, inclusiv mușchii fesieri);
- ☒ picioarele cu totul;
- ☒ pieptul și burta;
- ☒ omoplații și spatele (trage-ți omoplații unul lângă celălalt în timp ce-ți scoți pieptul în față);
- ☒ umerii (ridică-ți umerii spre urechi);
- ☒ palmele (strânge pumnii);
- ☒ încheieturile mâinilor și antebrățele;
- ☒ brațele (de la cot la umăr; strânge-le spre coaste);
- ☒ brațele în întregime (întinde-le drept în fața ta și încordează-le);
- ☒ fața (strânge-o!);
- ☒ tot corpul (da, tot corpul).

După ce ai parcurs tot trupul, la sfârșit observă cum te simți. E corpul tău mai relaxat? Mai fă încă 5 respirații încete, adânci, din diafragmă (pe care acum știi cum să le faci) și devino încet din nou conștient de încăperea în care te afli.

A învăța să-ți oprești reacția la pericol este unul dintre lucrurile cele mai eliberatoare pe care le vei face vreodată. Aceasta este o altă activitate care devine din ce în ce mai ușoară prin exercițiu. Exersează zilnic și vei vedea diferența.

CAPITOLUL 13 . Mindfulnessul

Între stimul și reacție există un interval. În acel interval se află puterea noastră de a ne alege reacția. În această reacție se reflectă evoluția și libertatea noastră.

VICTOR FRANKL

Aceste exerciții:

- îți dau puterea de a remarca tiparele tale de regulă inconștiente și de a le pune capăt;
- te ajută să cultivi acceptarea, obișnuindu-te chiar și cu cele mai dureroase experiențe emoționale și de viață;
- sunt utile pentru toată lumea și sunt deosebit de practice pentru a gestiona gândurile repetitive de îngrijorare, orice formă de stres emoțional și de suferință, problemele cu somnul, tensiunea arterială ridicată, durerea cronică și alte afecțiuni de sănătate.

Mindfulnessul este o formă de meditație care-și are rădăcinile în practici religioase antice și a devenit foarte populară în secolul XXI.

Primele texte despre meditație se găsesc în Vede, textele sacre ale hinduismului, care datează din jurul anului 1500 î.Hr. În secolele VI–V î.Hr. meditația se dezvoltă și în China taoistă, și în India budistă. Mindfulnessul practicat în acest capitol este o variantă laicizată a Meditației Budiste asupra Percepției și una dintre cele mai vechi practici budiste de meditație: Vipassana.

În contextul de față, mindfulness înseamnă: „Să fii conștient de momentul prezent, intenționat, fără să judeci” – John Kabat-Zinn (care a adus mindfulnessul în medicina occidentală în anii ’60).

Ți s-a întâmplat vreodată să ai o conversație cu un om, să presupui că știai ce urma să-ți spună (o insultă, să spunem) și apoi să-l ataci verbal, doar ca să afli că nu avea deloc de gând să te insulte? Ai fost vreodată la un eveniment și ai presupus că avea să fie groaznic, ca să descoperi atunci când ai ajuns că era OK și că nu aveai de ce să-ți faci griji?

Mindfulnessul ne dă șansa să creăm o pauză între predicțiile noastre automate (gânduri și emoții) și reacțiile automate pe care le avem atât de des. Le permite gândurilor și emoțiilor noastre să vină și să plece, fără să ne afecteze viețile atât de mult.

Mindfulnessul înseamnă că putem alege cum să reacționăm în orice moment. Ne ajută să vedem lumea exact așa cum este, și nu așa cum presupunem noi că ar fi. Ne mai ajută și să înțelegem că toate experiențele sunt temporare, chiar și cele care par cele mai tulburătoare.

O METAFORĂ UTILĂ

Închipuie-ți gândurile, judecățile, emoțiile și pornirile ca pe un tren care oprește într-o gară. De cele mai multe ori ne imbarcăm, fără să ne dăm seama, în primul tren care oprește, apoi, deodată, ne pomenim la kilometri distanță și nu știm cum am ajuns acolo.

Cu ajutorul mindfulnessului observăm trenurile (metaforă pentru gândurile, emoțiile și impulsurile noastre) venind în gară, dar alegem să rămânem pe peron (metaforă pentru momentul prezent). Admitem existența trenurilor, dar nu urcăm în ele, dându-le voie să vină și să plece.

Sau, iar asta pare mai credibil, putem să urcăm în tren (să ne lăsăm duși de gând, emoție sau impuls), apoi, observând conștient, ne dăm seama brusc că ne aflăm în tren și decidem să coborâm cât mai repede.

TREI EXERCIȚII DE MINDFULNESS

Iată trei exerciții de mindfulness pe care poți să le încerci pe loc și să le introduci în rutina ta zilnică. La fel ca în cazul meditației în spațiu sigur, te rog să citești și să vezi ce funcționează pentru tine, apoi să te înregistrezi (pe tine sau pe cineva drag) pe telefon sau pe calculator, ca să poți reasculta. Dacă începi o practică de mindfulness, alege una dintre meditațiile formale și una dintre practicile informale și folosește-le zilnic. Unele cursuri de mindfulness formal (de pildă, Cursul de reducere conștientă a stresului) îți cer să practici un exercițiu formal de mindfulness (de regulă, o scanare a corpului) timp de 45 de minute pe zi, 6 zile pe săptămână. Dacă vrei să ai rezultate rapide, aceasta este calea.

Totuși, dacă nu ai de-a face cu un stres puternic acum, iar durata acestui exercițiu este prea mare pentru tine și te va împiedica să-l practici (ceea ce se întâmplă în cazul multora dintre noi), chiar și 10 minute pe zi este foarte bine. Atunci când face parte din rutina ta, poți construi pornind de acolo.

E important să știi că mindfulnessul nu este un lucru ușor.

E opusul lucrurilor pe care majoritatea am fost învățați să le facem în viețile noastre – marele „ce urmează”. Prin urmare, la început poate părea că mergi împotriva naturii tale. Să-i ceri minții tale să rămână aici, să-și păstreze curiozitatea, în acceptare și în prezent, când ea vrea să se grăbească, să producă gânduri, să evite și să judece.

A avea o minte rătăcitoare nu înseamnă că „mindfulness nu este pentru tine”; mindfulnessul ESTE acel moment în care ne surprindem mintea rătăcind, dar alegem să redevenim atenți la momentul prezent.

Gândește-te la asta cum te gândești la mersul la sală. Nu devenim mai puternici doar ținând greutatea. Devenim mai puternici încordându-ne mușchii în timp ce ținem greutatea; devenim mai puternici de

fiecare dată când ne flexăm brațele. În mindfulness, capacitatea ta de a fi în momentul prezent devine mai mare cu fiecare dată când te surprinzi căzând pe gânduri, dar alegi să redevii atent la corpul tău. E același principiu.

Nu te aștepta să ai o minte complet goală – asta e imposibil. Și nu te judeca pentru că ești distrat. Pur și simplu ia o pauză și revino la respirație cât de frecvent simți nevoia.

1. CONCENTRAREA ASUPRA RESPIRAȚIEI ȘI SUNETELOR (5–15 MINUTE SAU CÂT VREI TU)

Găsește un loc confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii dacă ți se pare OK sau coboară, pur și simplu, privirea.

Când te-ai făcut comod, inspiră încet și profund de 3 ori și expiră încet și profund de 3 ori pe nas.

Acum fii atent la sunetele cele mai îndepărtate de tine – ce auzi?

Acum fii atent la sunetele cele mai apropiate de tine – ce auzi?

Fii atent la sunetul respirației tale – ascultă-ți inspirația și expirația.

Acum fii atent la respirația ta. Urmărește cum se duce ea în corp. Începe cu vârful nasului, simte cum aerul trece prin gât, prin piept și cum ajunge apoi în burtă. Apoi urmărește-l invers, observând senzațiile – burtă, piept, nas, gât. Observă că aerul este puțin mai rece pe inspirație și ceva mai cald pe expirație. Acum observă: unde se simte respirația cel mai intens? La vârful nasului? Pe fundul gâtului? În altă parte?

Continuă să-ți observi respirația – urmărind-o cum intră și iese sau menținând-o în zona în care o poți simți cel mai bine.

Dacă ți-au zburat gândurile în altă parte, nu-ți face griji, spune doar „Bună!”, salută din cap gândul sau

emoția așa cum ai saluta un trecător pe stradă și revino la respirația ta. Inspiră. Expiră.

Din nou, observă unde-ți stă mintea – aici, la respirație? Dacă nu, salută din nou emoția și reîndreaptă-ți atenția către respirație sau pune o etichetă pe ceea ce se întâmplă. Dacă este un gând, spune „gând”; dacă e o judecată, spune „judecată”; dacă e o emoție, spune „emoție”. Apoi, știind că va trece, alege să revii asupra respirației.

Concentrează-te pe zona în care respirația se simte cel mai intens.

Atunci când ești gata, fii atent la ultimele câteva inspirații și expirații. Urmărește inspirația complet, de la nas în burtă și înapoi afară.

Apoi fii atent la sunetul inspirației, după care la al expirației.

Apoi fii atent la sunetele cele mai apropiate de tine – ce auzi?

Apoi fii atent la sunetele cele mai îndepărtate de tine – care e lucrul cel mai îndepărtat pe care-l auzi?

În cele din urmă, știind că te poți întoarce la asta ori de câte ori vrei, mișcă-ți puțin degetele de la mâini și de la picioare și simte cum ești din nou în întregime în încăpere.

2. METAFORA „GÂNDURILOR DE PE CER” (10 MINUTE SAU ORICÂT VREI)

Această meditație este adaptarea unei metafore tare drăguțe, propusă de Russ Harris în cartea sa *Capcana fericirii*.

Găsește un loc confortabil unde să stai jos sau să te întinzi. Închide ochii dacă te simți în siguranță sau coboară pur și simplu privirea. Când te-ai făcut comod, inspiră lent și profund de 3 ori și expiră lent și profund de 3 ori.

Observă cum îți percepi corpul pe scaun sau pe pat, în funcție de unde stai.

Continuă să-ți observi respirația pe măsură ce vorbesc cu tine. Poate urmărind cum respirația intră în corp, începând cu vârful nasului și mergând în jos, în plămâni. Urmărește respirația pe măsură ce iese din corp, trecând din adâncul plămânilor în sus și ieșind pe nas. Concentrează-te pe asta sau pe vocea mea, pe măsură ce te ghidez în acest exercițiu.

Dacă la un moment dat observi că mintea ta a zburat în altă parte, nu-ți face griji – pur și simplu ia aminte că s-a întâmplat asta și, fără să judeci, îndreaptă-ți din nou atenția spre respirație sau spre vocea mea. Nu contează de câte ori simți nevoia să faci asta.

Gândurile noastre vin și pleacă, influențând felul în care ne simțim și ceea ce facem. Uneori gândurile ne influențează atât de mult starea, încât ne blocăm asupra lor, urmărindu-le până în pânzele albe.

Dacă devenim conștienți de gândurile noastre, observându-le laolaltă cu emoțiile și impulsurile care apar cu ele, dându-le voie să fie prezente și lăsându-le să dispară în timp ce ne reîndreptăm atenția la respirație și la momentul prezent, iar și iar, putem constata că gândurile noastre sunt niște evenimente temporare. Putem începe să remarcăm că ele nu sunt certitudini și nu sunt *persoana noastră*. Putem începe să ne distanțăm de gândurile și emoțiile noastre.

Vreau să-ți imaginezi că emoțiile, gândurile și toate senzațiile din corpul tău sunt ca vremea.

Știi că vremea se schimbă de-a lungul zilei și de-a lungul anului. Gândește-te la vremea de acum; gândește-te la toate tipurile de vreme pe care le-ai văzut și trăit.

Știi că vremea bună vine și pleacă, la fel ca toate tipurile de vreme. Nori, ploaie, furtuni, toate vin și pleacă. Indiferent de cât de negri sunt norii, de cât de tare plouă, de cât de mult tună și fulgeră – toate trec. Cele mai mari furtunile și chiar tsunamiurile trec.

Exact asta se întâmplă cu noi și cu emoțiile noastre. Uneori emoțiile se prăvălesc peste noi, turbulente și copleșitoare, ca norii sau tunetele care gonesc pe cer. Uneori emoțiile se amplifică, iar atunci când izbucnesc seamănă cu ploaia care cade din cer. Uneori ne lăsăm duși de valul emoției, reacționând ca și cum noi înșine am fi vremea, tunând și fulgerând, neguroși sau furtunoși. Uneori simțim că nu putem să ținem totul în noi.

Acum vreau să-ți imaginezi că tu, mintea ta și corpul tău sunteți cerul.

Știi că vremea se citește mereu pe cer. Indiferent de cât de rea ar fi vremea, cerul are întotdeauna loc pentru ea. Cerul nu e niciodată afectat de vreme.

După cea mai mare furtună, cel mai arzător soare, cel mai puternic viscol, cerul redevine mereu senin. De fapt, cerul a fost senin, albastru și stabil în tot acest timp în care vremea extremă s-a dezlănțuit. Doar că, pentru o vreme, a fost acoperit de nori.

Ce se întâmplă când te închipui ca fiind cerul, iar gândurile și emoțiile – vremea?

Atunci când observi fiecare emoție de aici ca parte din condițiile vremii, știind că va trece și se va schimba la nesfârșit, și când știi că nu-ți poate face vreun rău, de vreme ce poți suporta orice lucru care trece prin tine, ce se întâmplă?

Ține minte, cerul nu face parte din vremea probabilă, dar o *conține*. Oricum ar fi vremea, cerul are întotdeauna loc pentru ea. Indiferent de cât de rea e vremea, indiferent de cât de violentă e furtuna, indiferent de cât de arzător e soarele, cerul nu poate fi afectat în niciun fel. Și bineînțeles, cu timpul, vremea se va schimba din nou. Între timp, cerul rămâne curat și senin ca-ntotdeauna.

Reflectează câteva momente la această metaforă. Dacă poți, fii conștient de gândurile și senzațiile din corpul tău.

Imaginează-ți că tu ești cerul, iar gândurile tale sunt vremea care trece. Nu judeca gândurile sau senzațiile.

Nu le eticheta ca fiind bune sau rele. Pur și simplu observă că sunt acolo. Orice ai găsi acolo este în regulă. Ele o să treacă. Privește-le cum trec.

Dacă pare greu să te separi de vreun gând, spune-ți: „Mă gândesc că...“, completând sfârșitul frazei cu gândul tău. Asta te poate ajuta să te distanțezi de gândurile tale, ceea ce-ți permite să-ți imaginezi că ele sunt ca vremea și să le urmărești cum trec mai departe, pe măsură ce atenția ta revine la respirația ta sau la vocea mea.

Acum îndreaptă-ți atenția către respirație. Inspiră și expiră încet și adânc de 3 ori.

În fine, știind că poți reveni la exercițiul acesta de câte ori vrei, mișcă-ți puțin degetele de la mâini și de la picioare și revino cu totul înapoi în cameră sau în orice alt loc te-ai afla.

3. O SCANARE CORPORALĂ (10 MINUTE SAU ORICÂT VREI)

Scanarea corporală e similară cu exercițiul de relaxare musculară progresivă din capitolul 12, însă fără încordarea sau relaxarea mușchilor. Devii atent la fiecare zonă a corpului, pe rând, și vezi ce găsești acolo. Faptul că ne îndreptăm atenția către trup nu numai că ne scoate din mintea noastră și ne readuce în corp, ci ne și spune ce simțim și, ce e mai important, atunci când suntem atenți la zonele încordate, aceste zone încep să se relaxeze. Pare contraintuitiv pentru orice om care și-a evitat senzațiile fizice, de teamă să nu le agraveze, dar e adevărat – atunci când aflăm că suntem în siguranță fiind atenți la senzații, poate părea că aprindem o lumină în cele mai întunecate unghere ale unei camere, transformând-o radical.

Găsește un loc confortabil unde să stai jos sau să te întinzi. Închide ochii dacă ți se pare că e OK s-o faci sau coboară privirea. Acum că te-ai făcut comod,

inspiră încet și profund de 3 ori și expiră încet și profund de 3 ori pe nas.

Observă cum îți percepi corpul pe scaun sau pe pat, în funcție de unde stai. Îndreaptă-ți atenția spre picioare. Observă orice senzații din tălpi, degete, arcadele piciorului și glezne. Admite existența oricăror senzații pe care le descoperi și a oricăror gânduri care apar și continuă să respiri.

Dacă observi orice fel de tensiune sau durere și ți se pare OK să faci asta, îndreaptă-ți atenția către acea zonă și imaginează-ți cum îți trimiți respirația într-acolo. Vizualizează cum tensiunea iese din corpul tău în timp ce respiri.

Acum repetă exercițiul, parcurgând corpul de jos în sus.

Începe cu picioarele. Treci la gambe. Apoi la coapse (coapse și fund). Apoi la zona inferioară a trunchiului (burtă). Apoi la partea superioară a corpului (piept și umeri). Apoi de-a lungul brațelor până la mâini. Apoi treci la gât. Apoi la față (bărbie, gură, frunte). Apoi observă senzațiile pe care le ai în tot corpul.

După ce ai parcurs tot corpul încheie prin a observa cum te simți. Corpul tău e mai relaxat? La sfârșit, respiră din diafragmă încet și adânc de 5 ori (ceea ce acum știi cum să faci) și redevino încet atent la încăperea în care te afli.

MINDFULNESSUL ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Practicile ghidate de mai sus trebuie exersate. Mindfulnessul își dovedește cel mai bine eficiența atunci când e integrat în viața ta de zi cu zi.

Poți fi mindful în orice moment.

Poți să speli vasele, să observi că te-ai plictisit de treaba asta sau te-ai blocat în gânduri – făcându-ți griji cu privire la partenerul care nu ți-a răspuns la mesaj sau din cauza unei idei neplăcute care ți-a venit brusc în minte –, și poți alege să practici mindfulnessul. În acest caz, tot ce trebuie să faci e să-ți observi mâinile de sub apă – cum simți apa pe pielea ta? Cum ți se par

bulele de apă? Cum ți se pare în mâinile tale tacâmul sau farfuria pe care o speli acum? Sunt netede? Au vreun model? Ori de câte ori observi că mintea îți zboară, întoarce-te la spălatul vaselor!

TEHNICA STOP

Acesta este un truc rapid care se face în doar câteva clipe și poate, cu puțin exercițiu, să te ajute să introduci mindfulnessul în rutina ta zilnică, făcându-l să devină ceva normal pe termen lung. Te poate ajuta ori de câte ori observi că ești dintr-odată stresat, furios ori pe punctul de a reacționa în astfel de moduri.

De exemplu, dacă un coleg de serviciu îți trimite un e-mail care te face să izbucnești de frustrare sau de furie, înainte de a răspunde la nervi (lucru pe care l-ai putea regreta mai târziu), folosește tehnica **STOP** ca să-ți încetinești reacția emoțională, să te ancorezi înapoi în momentul prezent și să-ți oferi o șansă de a reacționa într-un fel mai util. Ai mai putea să încerci asta dacă ești pe punctul de a răbufni față de prietenul sau partenerul tău, creând o pauză suficient de mare care să te oprească din a spune ceva ce s-ar putea să regreti mai târziu!

Folosesc tehnica **STOP** de mai multe ori pe zi. Am un *reminder* setat pe telefon care sună de 5 ori pe zi. *Reminderul* afișează, foarte simplu, cuvântul **STOP**.

Iată ce înseamnă:

☒ **S** – Stop la orice faci.

☒ **T** – Trei respirații adânci (amintește-ți de respirația diafragmatică).

☒ **O** – Observă ce se petrece în corpul tău cu o scanare rapidă, începând cu degetele de la picioare, urcând până la cap – ce impulsuri sunt aici, ce senzații? – și apoi treci la ce e în jurul tău, observând pur și simplu ce e acolo.

☒ **P** – Pune-te pe treabă. Alege ce vrei să faci în clipa următoare. Alege cum vei continua, decât să asculți ce-ți spune reacția ta automată să faci. Vei mai trimite e-

mailul în care i-ai scris colegului „Du-te dracului”? Vei mai țipa la prietenul tău? Sau vei alege să faci altceva?

Mindfulness înseamnă să observi, să accepți și să te detașezi, dar nu înseamnă să tolerezi mereu starea lucrurilor sau să întorci și celălalt obraz și să te lași agresat. Uneori tot îți vei dori să trimiți acel e-mail. Și să te cerți cu prietenul tău. Mindfulness înseamnă totuși că vei lua decizia dintr-o stare de calm și cumpănire – ceea ce-ți crește șansele să spui ce simți, în loc să izbucnești.

DE CE FUNCȚIONEAZĂ MINDFULNESSUL?

Mindfulnessul nu numai că ne ajută să fim „mai prezenți” și la pupitrul de comandă al vieții noastre, ne schimbă și structura creierului. Yewande Pearce, neurolog și expert al aplicației de meditație Headspace, m-a învățat că practica mindfulness poate schimba structura pentru:

▣ cortexul prefrontal – partea creierului responsabilă de sarcinile complexe și de a fi în momentul prezent.¹ Asta înseamnă că mindfulnessul ne poate îmbunătăți capacitatea de concentrare, ne poate ajuta să filtrăm gândurile și alte distrageri pe care nu ni le dorim, ne sporește capacitatea de a învăța lucruri noi, de a lua decizii complexe și, de asemenea, de a avea mai mult control asupra mecanismelor noastre de reacție la stres.

▣ puntea lui Varolio – partea din creier responsabilă de neurotransmițătorii regulatori, substanțele care ne reglează dispoziția și somnul (printre altele).² O dispoziție mai veselă și un somn mai bun? Da, vă rog.

▣ joncțiunea temporoparietală – zona asociată cu asumarea perspectivelor, empatia și compasiunea.³ Cu toții avem nevoie să devenim mai buni la asta, așa că iarăși da.

Mindfulnessul a fost asociat și cu o amigdală mai mică – amigdala e unul dintre cei patru centri ai fricii și are un rol principal în reacția „luptă sau fugi”. Dacă e

mai mică, nu mai poate fi la fel de activă – alt lucru bun.⁴ Iar mindfulnessul a fost asociat cu păstrarea structurii creierului și a celulelor pe măsură ce îmbătrânim.

Nu e de mirare că mindfulnessul e atât de la modă. Nu doar că ne oferă un instrument psihologic; nu numai că ne pune la dispoziție o nouă perspectivă prin care să privim lumea și să ne percepem unul pe altul; ne oferă și un mod de a fi care ne modifică viața și creierul.

Dacă îți plac aceste exerciții, de aici încolo poți să alegi dacă vrei să te adâncești spiritual în mindfulness sau dacă ai prefera o abordare mai comercială, folosind o aplicație precum Calm sau Headspace.

CAPITOLUL 14. Scrisul terapeutic

Aceste exerciții:

- îți oferă un spațiu în care să-ți exprimi emoțiile;
 - te ajută să te cunoști mai bine;
 - sunt utile oricând, mai ales după un eveniment de viață deosebit de supărător, cum ar fi șomajul, despărțirea de un partener de viață, moartea unei persoane dragi, un dezastru natural.
-

Un antidot pentru experiențele traumatizante din punct de vedere emoțional, pe care nu le-am consumat așa cum ar fi trebuit și pe care încă le purtăm cu noi, este exprimarea emoțiilor. Scrisul terapeutic e un mod sigur de a exprima ceea ce simțim fără să ne pese ce cred alți oameni sau dacă avem pe cineva în care putem avea încredere că ne va asculta. În plus, este gratuit!

Oamenii sunt însă destul de reticenți, pentru că-i face să se simtă de parcă ar fi la școală sau pentru că nu prea cred că le poate fi cu adevărat de folos. Totuși, scrisul are efecte puternice și aproape inexplicabile.

James Pennebaker a demonstrat că a scrie 15 minute pe zi despre o experiență dificilă duce la îmbunătățirea dispoziției, la un somn mai bun, o tensiune arterială scăzută, dureri diminuate, un sistem imunitar mai bun, o stare generală de sănătate mai bună și mai puține vizite la doctor.¹ Iar alți cercetători au arătat că a scrie 20 de minute pe zi, 3 zile la rând, poate ajuta rănilor să se vindece mai repede (poftim?!), poate ameliora „astmul moderat”² (din nou, poftim?!) și poate îmbunătăți mobilitatea la cei care au artrită reumatică³ (uau!). Sună improbabil și imposibil, nu-i așa? Dar am citit studiile, iar descoperirile sunt aceleași de fiecare dată.

Scrisul îți modifică sănătatea fizică și procesele biologice. Uau, ce tare!

Ești gata să încerci?

CUM S-O FACI

Ori de câte ori te simți la pământ din punct de vedere sentimental și ai nevoie de un loc în care să-ți verși emoțiile, încearcă scrisul plastic. Poate fi momentul în care gândurile și emoțiile tale par amestecate și nu știi de ce; sau de fiecare dată când treci prin ceva devastator, cum ar fi o despărțire sau pierderea cuiva. Mai poți scrie despre experiențe din trecut pe care vrei să le înțelegi. Sau poate fi doar un obicei sănătos.

☒ **Alege un subiect despre care să scrii.** Te poți concentra pe un singur eveniment sau pe câteva subiecte diferite – unul în fiecare zi. Scrie despre ceva extrem de personal și important pentru tine (o despărțire, o ceartă la muncă, ziua în care animalul tău de companie a murit), dar dacă e un lucru prea copleșitor atunci când te gândești la el, alege un alt subiect. Dacă nu-ți vine nimic în minte, aruncă o privire la sugestiile de mai jos. Poți să începi pur și simplu să scrii și vezi ce se întâmplă!

☒ **Scrie 15–20 de minute în fiecare zi timp de 4 zile consecutiv.** Asta va fi mai eficient decât să scrii de patru ori pe o perioadă mai lungă.

☒ **Scrie continuu, fără să te oprești.** Nu-ți bate capul cu ortografia, cu gramatica sau cu frazele frumoase, nici măcar cu frazele care să aibă sens. Dacă nu mai ai despre ce să scrii, nu te-ngrijora, poți repeta ce ai scris deja. De asemenea, nu-ți face griji dacă schimbi brusc subiectul; continuă să scrii până ți se scurge timpul. Nimeni nu va vedea ce ai scris, așa că scrie liniștit știind acest detaliu.

☒ **Explorează-ți senzațiile.** În timp ce scrii, explorează emoțiile (senzațiile fizice) și gândurile care îți vin în minte. Gândește-te de ce te-ai putea simți așa și dacă îți amintește de un alt moment din viața ta, de

vreo altă relație. Gândește-te la legătura cu persoana care erai în trecut, cu felul în care te percepi acum și cu cine ai vrea să fii pe viitor.

☒ **Oprește-te din scris dacă te copleșește.** Îndepărtează-te, respiră, ancorează-te, cuibărește-te, fă mișcare și, eventual, gândește-te la un alt subiect, unul pe care-l consideri inofensiv.

☒ **După ce ai scris timp de 15–20 de minute, fă un lucru care te binedispune.** Se poate să observi că, după ce scrii, mai ales în prima sau a doua zi, te simți dintr-odată mai sentimental. E ceva normal și de așteptat, pentru că-i permiți creierului tău să-ți proceseze și să-ți înțeleagă experiențele. Alocă-ți timp după fiecare sesiune de scris să faci ceva care se simte bine pentru tine. Poate să scoți ceva din borcanul cu tehnici de *coping*. Orice te ajută să te simți bine.

Sfat rapid: Nu scrie despre același subiect mai mult de câteva săptămâni, altfel riști să-ți adâncești suferința în loc să te eliberezi de ea.

SCRISUL TERAPEUTIC CU AJUTORUL SUGESTIILOR

Sugestiile pot fi de folos dacă practici regulat scrisul terapeutic și ai nevoie de subiecte noi. Alege orice sugestie îți place și care ți se pare potrivită.

☒ Emoțiile pe care le-am simțit cel mai recent sunt _____.

☒ Ori de câte ori se întâmplă să existe un stres major în viața mea, observ că gândurile mele devin _____. Emoțiile mele se transformă în _____ și modul în care le fac față implică de obicei _____. Oare aș putea numi asta un tipar? Dacă da, când și unde a început în viața mea?

☒ Când m-am simțit recent enervat/frustrat/sentimental, de ce anume mi-a amintit asta? A mai fost vreun moment în viața mea în care am simțit ceva asemănător cu ce simt acum? Dar dacă mi-aș aminti acel prim moment și mi-aș imagina că am grijă în acele momente de acea versiune a mea?

☒ Când i-am răspuns ultima oară cuiva fără să mă gândesc? Când am intrat în defensivă ultima oară? Ce s-a întâmplat? De ce anume încerca acel mecanism de apărare să mă protejeze?

☒ Am nevoie să mă iert pentru

☒ Dacă m-aș trezi mâine și totul ar fi în regulă, ce ar fi diferit? Care ar fi primul lucru pe care l-aș face în acel caz? Ce aș face în continuare? Există vreo cale prin care pot să fac aceste lucruri chiar acum?

☒ Ce anume încerc să reprim sau să pretind că nu este acolo sau că nu se întâmplă și de ce fac asta? Oare cum ar fi să permit, pur și simplu, acelei experiențe sau acelui lucru să fie aici? Fie doar și pentru câteva clipe? De ce exercițiu de ancorare aș avea nevoie ca să fac acest lucru posibil?

☒ Cum ar fi viața mea dacă mi-aș imagina că sunt mulțumit de mine însumi? Ce trebuie să fac ca să încep să fiu mulțumit de mine începând chiar de acum? Cu cine aș avea nevoie să vorbesc ca să mă susțină în această misiune?

☒ Ce convingeri ar putea să-mi influențeze părerea pe care o am despre mine? E vreo cale prin care aș putea să privesc acest lucru dintr-o altă perspectivă?

☒ Când mă gândesc la persoana care aș vrea să fiu în viitor, ce văd? Cum își petrece aceasta zilele? La ce se gândește și de ce anume îi pasă? Pe cine are în viața sa? Ce aptitudini și hobbyuri are? Și, dacă acest lucru îmi este dificil, ce trebuie să fac ca să-mi permit să mă gândesc la „eu cel din viitor”? Ce trebuie să fac ca să pot privi spre viitor și spre oportunitățile pe care ar putea să le aducă acesta?

EXPRIMAREA FURIEI PRIN SCRIS

Ador exprimarea furiei prin scris. Dacă te-ai certat cu cineva sau te simți rănit/frustrat de ceva din trecut, s-ar putea să-ți placă acest exercițiu.

Eu îmi încep însemnările astfel: „Azi (sau oricare ar fi fost momentul din viață) s-a întâmplat asta și m-a făcut să mă simt...” Scriu timp de 15–20 de minute. Apoi scriu trei lucruri care merg bine (sau pe care le-am înțeles scriind). Recitesc o dată ce-am scris. Apoi rup foaia în zeci de bucățele.

Dacă vrei să încerci asta, nu te gânde că vei scrie ceva drăguț. S-ar putea să te trezești că scrijelești literele pe foaie pe măsură ce iese furia, slăbindu-și forța. Când o recitești, ai putea să simți că te-ai distanțat de gândurile acestea; ai putea să te trezești râzând sau având altă emoție.

Faptul că rupi foaia reprezintă o metaforă vizuală pentru eliberare și, de asemenea, e o garanție că nimeni nu va citi vreodată ce ai scris. Ducă-se!

Această tehnică e bună pentru cei care se simt deseori furioși, dar și mai bună pentru cei care cred că „nu simt furie” și/sau care au fost educați să fie „buni”, reprimându-și furia de la o vârstă fragedă.

Mi-a luat mult să accept ideea de a fi furioasă. Deseori îmi negam furia. Și, la început, eliberarea ei a fost înfricoșătoare. Acum pot să recunosc: „Am o latură întunecată și nu mă tem s-o explorez într-un mediu sigur și controlat, cum ar fi un jurnal”.

Faptul că m-am conectat cu furia mea mi-a îmbunătățit dispoziția (furia neexprimată a fost asociată cu depresia) și a pus capăt înveninării de după o ceartă (agresivitatea pasivă e pur și simplu furie eliberată foarte încet de-a lungul unei perioade mai lungi, ca o rană care supurează și te intoxică. Faptul că am permis furiei să explodeze pe hârtie mi-a îngăduit să redevin calmă mult mai repede și m-a ajutat să mă conectez cu persoana care sunt cu adevărat — o persoană care-și trăiește toate emoțiile.

DE CE FUNCȚIONEAZĂ SCRISUL?

Atunci când suntem stresați sau avem o suferință emoțională neexprimată, nivelul de cortizol și tensiunea musculară pot să atingă cote maxime, la fel ca și alți hormoni asociați cu stresul. Când scriem, ne putem elibera de stres și de tensiuni, făcând ca toți acești markeri biologici să scadă și ei.

Atunci când scriem, începem și să înțelegem experiențele prin care trecem. Te-ai simțit vreodată copleșit fără să știi exact de ce? Sau ca și cum gândurile tale sunt un ghem încâlcit de lână, fără vreun început, mijloc sau sfârșit pe care să le poți întrevedea. Când scriem, începem să înțelegem acea încâlceală. Putem vedea mai limpede evenimentele din viața noastră și putem scăpa de distorsiunile deseori automate și negative ale creierului și de tendința sa de a trage repede concluzii.

Studiile arată că, atunci când creăm o poveste coerentă cu privire la un eveniment stresant, incorporând-o în povestea vieții noastre, sunt mai puține șanse să avem probleme cu ea în viitor. De exemplu, oamenii care au avut un episod psihotic sunt mai puțin înclinați să recidiveze dacă înțeleg prin ce au trecut și văd asta ca pe o parte din experiența lor de viață, decât atunci când „blochează” evenimentul, evitând să se gândească la el ca mod de *coping* (lucru asociat cu depresia și o calitate mai scăzută a vieții).⁴

Combinația acestor doi factori – diminuarea reacțiilor la stres în corp plus procesarea emoțiilor – produce rezultate incredibile.

La început, scrisul terapeutic poate părea incomod sau copleșitor, dar atunci când ne ținem de asta, învățăm să fim curioși, echilibrați și deschiși cu privire la noi înșine.

CAPITOLUL 15. Autocompasiunea

Iubirea și compasiunea sunt nevoi, nu un lux.
Fără ele, omenirea nu poate supraviețui.

DALAI LAMA

Aceste exerciții:

- sunt antidotul împotriva rușinii și a vocii critice;
- te ajută să înveți cum să te ierți ca să poți depăși orice lucru din cauza căruia te-ai simțit vinovat sau de care te agățai;
- sunt utile pentru oricine vrea să fie mai prezent în viața sa și deosebit de folositoare pentru gestionarea frământărilor (griji repetitive), a tuturor formelor de stres emoțional și suferință, a problemelor cu somnul, tensiunii arteriale ridicate, durerii cronice și a altor afecțiuni.

Atenție: Dacă nu ai mai primit niciodată compasiune, ai putea să resimți la început anxietate. Dar este ceva absolut normal. Poți s-o iei încet.

Cel mai puternic antidot împotriva rușinii și a vocii critice este autocompasiunea: capacitatea de a „sta cu” suferința noastră și a fi conștienți de ea, fiind blânzi cu noi înșine. Compasiunea este ceva ce oferim deseori altora, dar rareori nouă înșine.

Un prieten sau un membru al familiei vine la noi poate obosit și abătut sau poate dorind să ne mărturisească o problemă, o greșeală pe care crede că a făcut-o. Ce facem? Ne ducem să-l îmbrățișăm sau punem repede de-un ceai. Stăm, ascultăm, îl încurajăm, spunându-i cât de minunat este și cât de bine se descurcă. Dacă îi oferim sfaturi, o facem cu compasiune și blândețe.

Când vine vorba despre vorbit cu noi înșine, deseori ne purtăm mai degrabă ca niște agresori decât ca niște

prieteni.

Dacă facem o greșeală, un lucru pe care nu-l puteam prevedea sau asupra căruia nu deținem controlul, ne diminuăm și bagatelizăm tristețea; amplificăm problema și ne autopedepsim. De ce facem asta?

☒ Credem că a ne oferi compasiune e un semn de slăbiciune, de indulgență sau de egoism. Că asta ar putea să ne facă leneși.

☒ Nu ni s-a oferit compasiune atunci când am avut dificultăți în copilărie, așa că nu știm s-o recunoaștem și nu simțim c-o merităm la maturitate.

☒ Am fost ignorați, respinși sau batjocoriți atunci când ne-am simțit sentimentali, așa că acum, când apar emoțiile, le ignorăm, le respingem sau le minimalizăm.

☒ Credem că schimbarea se întâmplă în urma criticii, chiar dacă știm cu toții cât de anxioși și stresați ne face aceasta, cum ne împiedică să învățăm din greșelile noastre și ne strică relațiile.

☒ Pentru mulți dintre noi, gândul de a fi blânzi cu noi e terifiant, pentru că asta ar însemna să recunoaștem că nu suntem perfecți.

Dar studiile arată că practicarea formală a autocompasiunii este asociată cu:

☒ diminuarea anxietății, depresiei, frământării și a reprimării gândurilor (îndepărtarea gândurilor)¹;

☒ inteligență emoțională crescută² – abilitatea de a recunoaște și a gestiona emoțiile noastre și ale altora, făcându-ne să ne simțim atât conectați cu ceilalți, cât și încrezători în noi înșine, pentru că știm că putem face față oricărui eveniment pe care ni-l aduce viața³;

☒ mai multă motivație de a ne bucura din plin de ce ne oferă viața⁴.

Atunci când practicăm autocompasiunea, nu ne trântim într-o baltă mare de indulgență excesivă și diabetic de dulce. Nu, în schimb devenim motivați să lucrăm în direcția pe care ne-o dorim și de care avem nevoie. Ne dăm voie să învățăm din greșelile noastre.

Ne susținem atunci când avem nevoie, luăm pauze și avem grijă de noi înșine așa cum au nevoie mintea și corpul nostru. Ne sporim capacitatea de a ne simți conectați cu ceilalți. Mie lucrul acesta îmi sună extraordinar.

Ce este autocompasiunea?

La fel ca mindfulnessul, autocompasiunea își trage rădăcinile din vechile învățături budiste.

Versiunea despre care vorbim în acest capitol este descrisă de Kristin Neff, una dintre cele mai importante autoare în materie de autocompasiune. Autocompasiunea are trei componente:

1. Blândețe față de sine. Asta înseamnă să recunoaștem că viața presupune dificultăți și suferință; nu negăm această experiență, ci îi permitem să existe, oferind sinelui ceea ce are nevoie în acel moment ca să ne simțim liniștiți și protejați.

2. Sentimentul unui caracter uman larg răspândit. Asta înseamnă să recunoaștem că toți oamenii sunt supuși greșelii, că suntem cu toții „în construcție” și facem greșeli, întâmpinăm dificultăți și o dăm în bară din când în când (în loc să ascultăm de acea voce care ne izolează și care ne face să credem că suntem singurii ratați sau imperfecti ori că e ceva în neregulă cu noi).

3. Mindfulness. Așa cum știi deja, asta înseamnă să ne observăm gândurile, emoțiile și impulsurile; să ne încetinim ritmul și să alegem să rămânem ancorați în prezent.

Autocompasiunea este un mod de a ne raporta la noi înșine. Este fundamentul sentimentului de siguranță și al puterii de a încerca iar și iar, chiar și atunci când facem greșeli.

A trebuit să fac mari eforturi ca să mă iert după ce făceam greșeli, dar am o mantră pe care mi-o repet în acele clipe: „Nu sunt mândră de ce s-a întâmplat, dar știu că am făcut tot ce-am putut. M-am purtat în singurul fel pe care-l cunoșteam pe atunci și învăț să mă iert“.

Dacă ai în continuare dificultăți în privința ideii de autocompasiune, ține minte că poți să-i spui oricum vrei tu. Așa cum ți-am dezvăluit în capitolul 9, eu personal îi spun „cum să nu fi de-a dreptul mitocan cu tine însuși“, dar folosește orice-ți convine ție. Pentru cei care sunt foarte critici cu ei înșiși sau care nu cred că ar trebui să fie blânzi și grijulii cu viața lor, practicarea autocompasiunii poate provoca extrem de multă anxietate. Dacă tu crezi că vei întâmpina dificultăți cu acest exercițiu, abordează încet fiecare dintre aceste practici.

Dacă observi că blândețea față de propria-ți persoană te face să intri în panică, ancorează-te și spune-ți această frază de mai multe ori pe zi (poate poți s-o scrii pe un post-it și să-l lipești pe oglinda din baie sau s-o setezi ca imagine de fundal pe telefonul tău): „Învăț că pot fi blând cu mine însumi și că merit grijă“.

Acum, că știi de ce funcționează autocompasiunea, ce poate face pentru tine și cum să depășești orice obstacole personale, iată exercițiile:

EXERCIȚII DE AUTOCOMPASIUNE

Aceste două exerciții te vor ajuta să-ți cultivi autocompasiunea. Le poți folosi în plus pe lângă exercițiul „Le-ai vorbi prietenilor tăi așa cum vorbești cu tine?“ din capitolul 9.

O PAUZĂ DE AUTOCOMPASIUNE

Acest exercițiu durează doar câteva momente.

Practică asta ori de câte ori observi că apare vocea ta critică sau când apar orice alte sentimente de neliniște. La fel ca în cazul tuturor exercițiilor pe care le abordez în cartea mea, cu cât le practici mai mult, cu atât o să-ți reușească mai bine. Poate merita efortul să practici asta de mai multe ori pe zi dacă te străduiești să-ți îmbunătățești tehnica. Poți s-o practici și în perioade

liniștite. Amintește-ți de un moment recent în care ai resimțit o neliniște (moderată) și repetă pauza de compasiune în același mod.

Acest exercițiu presupune să-ți spui trei fraze. În prima recunoști că acesta este un moment de suferință pentru tine. A doua te conectează la ceilalți oameni de pe lume, admitând că nu ești singurul care se simte așa. A treia îți oferă blândețe în acel moment. Ai observat că aceste fraze se pliază exact pe cele trei părți despre care am spus că alcătuiesc autocompasiunea?

Unele fraze folosite în mod tradițional în acest exercițiu îi fac pe oameni să se simtă stânjeniți. Poți să le adaptezi ca să fie mai comode pentru tine. Am inclus sugestii alternative între paranteze.

Exercițiul

Fă o pauză, închide ochii sau coboară privirea și uită-te la un petic de pământ din fața ta.

Dacă faci asta când ești calm, amintește-ți de o situație care te tulbură. Alege ceva supărător, dar nu copleșitor. Dacă te simți copleșit, folosește tehnica 54321 ca să te liniștești. Dacă practici asta acum, observă următoarele lucruri.

Observă emoțiile care apar în corpul tău. Zăbovește alături de ele timp de câteva clipe.

Spune-ți: „Acesta este un moment de suferință”. (Poți să schimbi cuvintele ca să se potrivească astfel cu ce se simte în regulă, cum ar fi: „Acesta este stresul meu”, „Asta doare” sau „Asta mă deranjează”).

Spune-ți: „Suferința face parte din viață”. (Sau: „Și alții se simt așa”, „Nu sunt singur”, „Toată lumea are dificultăți la un moment dat”).

Spune-ți: „Să fiu blând cu mine”. (Sau: „Să-mi ofer compasiunea de care am nevoie”, „Să învăț să mă accept așa cum sunt”, „Să-mi ofer iubire și grijă în același mod în care mama mea/prietenul meu cel mai bun/câinele meu îmi oferă iubire și grijă”).

Mai poți să adaugi și orice alte propoziții care simți că funcționează în cazul tău. De exemplu, ai putea

adăuga: „Să fiu puternic“ sau „Să-mi păstrez calmul“ ca ultim detaliu. Acesta este exercițiul tău, așa că personalizează-ți-l.

Luatul în brațe sau mângâiatul provoacă aceeași reacție neurochimică în creier ca alinarea reală venită din partea altora. Mai exact, autoatingerea stimulează producția hormonului senzației de bine, oxitocina, în timp ce scade producția hormonului de stres, cortizolul. Prin urmare, dacă îți convine, încearcă să-ți pui mâna pe inimă, să te cuprinzi în brațe sau să-ți mângâi mâna atunci când faci pauza de compasiune.

MEDITAȚIA CU IUBIRE ȘI BLÂNDEȚE

Efectele pozitive ale acestui exercițiu asupra diminuării vocii critice și a reducerii stresului s-au văzut după o singură sesiune de 10 minute⁵, prin urmare chiar merită o încercare.

Unele versiuni tradiționale ale acestei meditații încep cerându-ne să ne imaginăm un om care ne face să ne simțim iubiți în mod necondiționat și să resimțim căldura acelei persoane. Altele ne cer să începem meditația spunându-ne câteva cuvinte afectuoase. De vreme ce acest lucru poate fi dificil pentru cei care nu l-au mai făcut, meditația pe care ți-o propun este ușor diferită.

Acest exercițiu începe prin a-ți cere să vizualizezi un om sau un obiect la care ții. Apoi îți cere să-ți imaginezi cum îi oferi grija ta și gândurile tale pline de căldură acelei persoane înainte să-ți ceară să ți le oferi și ție.

Ca la toate exercițiile mai lungi, citește textul și decide dacă ai nevoie să schimbi ceva. Înregistrează-te citindu-l cu voce tare pe telefon și ascultă-l în fiecare zi. Citește încet, ca experiența ascultatului să fie una liniștitoare, nu să semene cu o cursă contra cronometru.

Înainte să te înregistrezi, gândește-te pe cine-ți vei aduce în minte în cadrul exercițiului. Alege pe cineva care-ți transmite un sentiment de ancorare și calm, cineva care nu-ți trezește sentimente complicate sau copleșitoare. Poate fi un animal de companie.

Exercițiul

Găsește un loc confortabil unde să stai jos sau să te întinzi.

Închide ușor ochii dacă vrei sau coboară-ți privirea într-un loc care ți se pare liniștitor.

Îndreaptă-ți atenția către sunetele din afara camerei. Acum la sunetele din interiorul camerei. Închide gura, inspiră și expiră pe nas. Observă cum sună respirația ta. Acum fi atent la cum se simte respirația ta, la senzația aerului care intră și iese din corp. Continuă să respiri exact așa, încet și profund.

Dacă mintea îți zboară la un moment dat, nu-ți face griji; pur și simplu întoarce-te la respirație sau la sunetul vocii mele.

Vizualizează pe cineva apropiat ție. Cineva care te face să zâmbești; cineva pentru care simți multă căldură. Nu trebuie să fie un om. Imaginează-ți că ești acolo cu acea ființă. Poate stați pe loc laolaltă sau mergeți unul lângă altul.

Observă cum te face să te simți faptul că te gândești la acea ființă. Observă cum această grijă și această emoție apar în corpul și în inima ta. Observă senzațiile din jurul inimii tale și din corpul tău în general atunci când te gândești la ea.

Ce observi? Poate căldură, afecțiune, deschidere, conexiune? Continuă să respiri și concentrează-te pe emoții pe măsură ce te gândești la persoana sau ființa la care ții și pe care o vizualizezi.

Imaginează-ți cum îți trimiți, cu fiecare respirație, spre această ființă toate sentimentele pe care le ai pentru ea. Dacă vrei, poți să-ți imaginezi o lumină aurie care îți cuprinde toate aceste sentimente și căldura care emană din inima ta înspre persoana dragă.

Imaginează-ți cum această lumină o învăluie pe acea ființă, împărtășindu-i sentimentele pe care i le porți în inima ta, oferindu-i pace și bucurie. Sau ai putea să-ți imaginezi că-ți pui mâna pe brațul sau umărul ei și felul în care emoțiile tale ajung astfel la ea.

În același timp, repetă încet aceste afirmații: „Să fi în siguranță“, „Să fi blând cu tine însuți“, „Să fi liniștit“, „Să fi sănătos“, „Să ai parte de bucurie și relaxare“.

Acum pune-te și pe tine în acest tablou. Vizualizează-te acolo. Și spune-ți ție și persoanei alese de tine: „Tu și cu mine să fim în siguranță“, „Tu și cu mine să fim blânzi cu noi înșine“, „Tu și cu mine să fim liniștiți“, „Tu și cu mine să fim sănătoși“, „Tu și cu mine să avem parte de bucurie și relaxare“.

Observă cum se simte asta. Gândește-te în continuare la tine și la persoana dragă pe măsură ce observi cum resimt acest lucru inima și corpul tău. S-au schimbat senzațiile? Mai simți căldură, deschidere și afecțiune? E ceva în plus? Observă dacă apare vreo tensiune. Dacă s-a întâmplat asta, nu-ți face griji – mulți dintre noi ne chinuim să fim blânzi cu noi înșine chiar dacă o merităm cu vârf și îndesat. Mulți dintre noi învățăm că merităm blândețe și compasiune și că suntem în siguranță dacă le simțim pe amândouă.

Dacă te simți în siguranță, oferă-ți ție sentimentele și căldura pe care le-ai împărtășit cu persoana dragă. Imaginează-ți cum extinzi acel sentiment înapoi către tine. Spune-ți: „Să fiu în siguranță“, „Să fiu blând cu mine însumi“, „Să fiu liniștit“, „Să fiu sănătos“, „Să am parte de bucurie și relaxare“.

Observă cum resimt acest lucru inima și corpul tău. S-au schimbat senzațiile? Mai simți căldură, deschidere și afecțiune? Sunt și alte senzații?

Acum îndreaptă-ți atenția spre sunetul respirației tale – inspirația și expirația. Observă senzațiile respirației – pe inspirație și expirație. Observă sunetele dinăuntrul camerei și apoi dinafara camerei. Mișcă-ți

degetele de la mâini și de la picioare și deschide ochii încet.

Observă cum resimți lucrul acesta. S-au schimbat senzațiile măcar un pic, în corpul și în inima ta? Mai simți căldură, deschidere și afecțiune? Sunt și alte senzații acolo?

DE CE FUNCȚIONEAZĂ AUTOCOMPASIUNEA

În primul capitol am învățat că bebelușii au nevoie ca îngrijitorul lor să-i liniștească, astfel încât creierul lor să se dezvolte într-un mod stabil și ancorat, ceea ce înseamnă că și ei se simt stabili și ancorați. Atunci când practicăm autocompasiunea, e ca și cum am fi noi părintele care ne liniștește. În timp, această practică ne crește propria capacitate de a ne autoliniști și de a ne crea o senzație de calm ori de câte ori avem nevoie de ea.

Meditația cu iubire și blândețe, atunci când este practică formal, aduce modificări cortexului prefrontal⁶, așa cum am menționat în capitolul 13. În plus, acest tip de meditație modifică activitatea zonelor din creier asociate cu „procesarea lucrurilor importante” (ceea ce înseamnă că experiențele emoționale și dureroase ne par mai puțin copleșitoare și nu ne mai solicită atâta atenție) și autoreferința (ceea ce înseamnă că ne concentrăm mai puțin pe noi înșiși și pe problemele noastre și, prin urmare, suntem mai puțin înclinați să ne frământăm pentru lucrurile care ar putea să meargă prost).

Dacă ți-au plăcut aceste exerciții și vrei să treci la următorul nivel, îți recomand să citești *Compasiunea și mintea umană* de Paul Gilbert și să asculți nenumăratele fișierele audio pe care Kristin Neff le-a pus gratuit pe site-ul selfcompassion.org.

A fi blânzi cu noi înșine poate suna siropos, dar are potențialul de a schimba felul în care funcționează creierul tău, iar asta nu e absolut deloc siropos!

CAPITOLUL 16. Trăiește conform valorilor tale

Acest capitol te va învăța:

- cum să identifici în viață lucrurile importante pentru tine;
- să prioritizezi ceea ce e important pentru tine.

Va fi de folos pentru toată lumea. Îmi doresc cu adevărat ca toată lumea să facă asta!

Mulți dintre noi ne trăim viețile îndreptându-ne spre succes, muncind din greu ca să obținem slujba mult-visată, casa aceea mare, salariul și mai mare, corpul perfect, familia cu doi–patru copii și alți indicatori ai succesului aprobați de societate.

Nu e nimic greșit în a avea obiective; totuși, așa cum am discutat în capitolul 9, mulți dintre noi:

❑ confundăm valoarea personală cu realizările noastre;

❑ am fost păcăliți de companii să ne asumăm un ideal care să ne facă în mod constant să cumpărăm mai mult din toate lucrurile pe care le au de vânzare;

❑ încercăm să fim ceea ce ni s-a spus că ar trebui să fim, nu cine vrem cu adevărat să fim.

În cartea *Cele mai mari 5 regrete ale persoanelor aflate în pragul morții*, asistenta de îngrijire paliativă Bronnie Ware spune că principalele cinci regrete pe care le au oamenii pe patul de moarte sunt următoarele:

1. „Îmi doresc să fi avut curajul să duc o viață autentică, nu viața pe care ceilalți voiau s-o am“;

2. „Îmi doresc să nu fi muncit atât de mult“;
3. „Îmi doresc să fi avut curajul să spun ce simt“;
4. „Îmi doresc să fi păstrat legătura cu prietenii mei“;
5. „Îmi doresc să-mi fi îngăduit să fiu mai fericit“.

Aceste fraze rămân aceleași de-a lungul studiilor din acest domeniu și sunt importante. Ele arată că oamenii deseori își dau seama că este mai importantă calitatea vieților lor decât ceea ce realizează. Își mai dau seama ce anume prețuiesc cu adevărat atunci când nu mai au mult timp la dispoziție ca să acționeze în privința asta.

Dar nu trebuie să se întâmple așa. Putem să ne dăm seama ce e important pentru noi chiar acum și să începem să integrăm asta în viețile noastre chiar de astăzi.

OBJECTIVE VERSUS VALORI

▣ **Obiectivele sunt elemente pe care poți să le scrii într-o listă și pe care să le bifezi**, cum ar fi o promovare la muncă, un partener, o casă la țară, o partidă de sex în trei, o vacanță în Franța, mulți bani în cont. (Acestea nu sunt neapărat obiectivele mele, apropo, așa că nu e nevoie să faceți presupuneri!)

▣ **Valorile reprezintă calitatea experiențelor pe care vrei să le ai și nu pot fi bifate pe o listă**, cum ar fi devotamentul, compasiunea, cunoașterea, siguranța, intimitatea, depășirea limitelor, cunoașterea altor culturi, lărgirea orizonturilor, libertatea.

Poți bifa pe listă Franța, odată ce ai ajuns acolo, dar faptul că dai dovadă de compasiune față de cineva o singură dată nu înseamnă că te poți descrie drept milos. Odată ce încetezi să oferi compasiune, nu mai ești milos.

Poți avea un partener. Bifat. Dar acest obiectiv nu ne spune nimic despre calitatea relației pe care vrei s-o ai. Poți avea o relație în care să fii nefericit.

Când te întrebi ce anume e *valoros* pentru tine în cadrul unei relații, ai putea spune încrederea,

sinceritatea, compasiunea și/sau un partener cu care să împarți viața. Pe acestea nu le poți bifa, dar poți să lucrezi la ele în fiecare zi, în orice relație – cu prietenii, familia, iubiții, partenerii pe termen lung, cu absolut oricine.

Revenind la subiectul morții, ce e cu adevărat interesant cu privire la obiective e că ne petrecem viața alergând după ele și apoi, când murim, ele nu mai sunt relevante. Sunt uitate, în timp ce valorile noastre nu. Rareori spune cineva într-un necrolog: „A avut o mașină foarte mare, multe trofee și un jacuzzi. Uau!”

În schimb, în mod normal, la o înmormântare vei onora valorile conform cărora a trăit acea persoană: „A fost o persoană iubitoare, a fost mereu alături de mine când am avut nevoie de ea. Am simțit întotdeauna că mă înțelege“. Se spun povești despre cele mai memorabile și mai frumoase calități ale acelei persoane.

Obiectivele ar putea fi menționate, dar doar în cazul în care vor evidenția o valoare. Nu spun că n-ar trebui să ne străduim să ne atingem obiectivele. Spun că putem să renunțăm la ideea că vom fi considerați valoroși doar prin succesele exterioare.

Dacă ne gândim la calitățile pe care le prețuim la noi înșine, la cei din jur și la toate aspectele vieții noastre, putem să ne luăm angajamentul că vom lupta zilnic pentru lucrurile pe care le prețuim, evoluând în moduri care sunt importante pentru noi, fie că ne atingem sau nu obiectivele.

Poți avea în continuare aceleași obiective atunci când te gândești la valorile tale. Dar e vital să înțelegi de ce le ai. De exemplu, dacă îți dorești bani și succes, de ce vrei asta? Pentru ce aspecte ale vieții le vrei? Vrei asta pentru că te va ajuta să fii independent din punct de vedere financiar? Să nu mai muncești? Să petreci mai mult timp cu familia? Dacă da, minunat! Valorile tale sunt libertatea, flexibilitatea, conexiunea și apropierea de oamenii pe care îi iubești, prețuind timpul de calitate petrecut cu aceștia. În fiecare zi, în

timp ce muncești în direcția obiectivului tău, poți avea grijă și de valorile tale.

Această călătorie poate fi acum la fel de importantă ca obiectivul sau statutul social.

CUM SĂ-ȚI GĂSEȘTI VALORILE

Valorile sunt lucrurile de care putem fi conștienți și la care putem reflecta în acțiunile noastre zilnice, și totuși puțini dintre noi ne-am oprit vreodată să ne gândim cu adevărat care sunt acestea. M-aș aventura să spun că, atunci când ne gândim care sunt valorile noastre, ne punem cele mai profunde întrebări posibile despre noi înșine. Ne întrebăm:

☒ Cine sunt eu?

☒ Cine vreau să fiu?

☒ În ce anume cred, în adâncul sufletului meu?

☒ Cine aș vrea să devin?

☒ Care sunt locurile în care vreau să-mi investesc energia?

☒ Ce anume prețuiesc la alții?

☒ Cum aș vrea să fiu ținut minte?

☒ Ce mă face fericit?

N-ar fi grozav dacă la o vârstă înaintată ne-am uita în urmă la viața noastră și am spune: „Am trăit o existență plină de valoare“?

Iată cei trei pași pe care trebuie să-i faci ca să-ți identifici valorile personale și să începi să-ți construiești viitorul la care ai sperat.

PASUL 1. NUMEROTEAZĂ ACESTE DOMENII DE VIAȚĂ ÎN ORDINEA IMPORTANȚEI

Nu le numerota pe baza felului în care sunt integrate în viața ta acum. Gândește-te doar ce prețuiești mai mult. Pune 1 în dreptul aspectului cel mai important și continuă de acolo (am lăsat un spațiu în stânga fiecărui

cuvânt unde să pui numărul). Poți alege să așezi anumite aspecte pe poziții egale. Poți elimina aspectele care nu se aplică (de exemplu, dacă nu ai copii, poți sări peste „Creșterea copiilor”).

- _____ Sănătate și stare de bine
- _____ Educație și evoluție sau dezvoltare personală
- _____ Carieră
- _____ Recreere, relaxare și distracție
- _____ Implicare comunitară
- _____ Spiritualitate
- _____ Prieteni și viață socială
- _____ Relații intime
- _____ Creșterea copiilor
- _____ Păstrarea relațiilor de familie inclusiv cu rude îndepărtate

Dacă recreerea și relaxarea sunt la coadă, întreabă-te de ce. Ai fost învățat să crezi asta din copilărie? Simți că odihna și distracția sunt dăunătoare în vreun fel? Spun asta pentru că oamenii deseori nu prioritizează acest aspect deosebit de important al vieții, fără să-și dea seama că odihna și joaca ajută la dezvoltarea creierului, a identității și a stării noastre generale de bine.

PASUL 2. NOTEAZĂ-ȚI VALORILE

Parcurge lista de la pag. 350–351 și, începând cu acel domeniu al vieții pe care l-ai considerat cel mai important, întreabă-te ce valori ai vrea să întruchipezi și cum ai vrea să te prezinți dacă ai fi cea mai bună versiune a ta? Ți-am dat câteva sugestii care te vor ajuta să-ți identifice valorile din fiecare domeniu și spațiu liber ca să-ți poți scrie gândurile.

Dacă întâmpini dificultăți, revino la lista cu obiective și puncte de cotitură pe care ai făcut-o în secțiunea dintre primele două părți ale acestei cărți. Alege obiectivele care simți că sunt cele mai

importante pentru tine. Întreabă-te: „De ce? Ce calități ale acelei experiențe aș vrea să am în viața mea?”

Poate vrei să participi la o cursă de 10 kilometri (sau mai mult). Obiectivul ar fi să treci de linia de finis sau să-ți depășești cel mai bun timp scos vreodată. Valorile pe care le asociezi cu această activitate vor fi personale. Poate prețuiești seriozitatea (față de programul tău de antrenament), faptul că-ți miști corpul, că ieși parte la un eveniment și că te pui la încercare, că-ți faci organismul să se simtă în formă.

Poate valorile sunt cu totul altele. Poate simți că ești într-o stare de flux în timp ce alergi și prețuiești sentimentul de conexiune totală între minte și corp – pe nimeni altcineva în afară de tine, momentul prezent și drumul din fața ta. Poate în loc să prețuiești alergatul pentru că-ți dă acces la o comunitate de sportivi, îl prețuiești pentru că e un lucru pe care-l faci doar pentru tine, oferindu-ți un răgaz și o pauză de la viața ta altminteri aglomerată.

Dacă te axezi doar pe obiectiv, nenumăratele luni de antrenament pentru o cursă ar putea fi destul de plicticoase, chiar triste. Totuși, atunci când vezi antrenamentul ca pe o oportunitate de a experimenta calitățile pe care le-ai enumerat mai sus (care pot intra în mai multe categorii de valori, cum ar fi sănătate fizică, evoluție personală, comunitate), sentimentul poate fi destul de diferit.

În timp ce lucram la această carte, au fost ocazii în care m-am axat doar pe obiectiv și, din cauza asta, am vrut să mă dau bătută. M-am simțit copleșită de complexitatea sarcinii. Însă știam că valorile mele erau:

- ☒ să fac informațiile psihologice inteligibile și disponibile oamenilor din afara cabinetului de terapie;

- ☒ să le arăt tuturor cât de umani și normali sunt, nu ciudați sau nebuni;

- ☒ să muncesc din greu în mod sistematic;

- ☒ să învăț încontinuu;

- ☒ să manifest autocompasiune.

Asta însemna că în fiecare zi, în loc să mă gândesc la obiectiv, puteam să mă apuc de această misiune gândindu-mă la cum ating și satisfac aceste valori. Asta m-a ajutat să mă concentrez ori de câte ori mintea mea încerca să mă bage în sperieți cu privire la viitor. Mi-am planificat perioade de odihnă în jurnal așa cum îmi programam ședințele. Știam că acesta este deseori primul lucru la care renunț atunci când sunt anxioasă sau am multă treabă – lucrul de care am nevoie cel mai mult e de obicei primul la care renunț – și, încetul cu încetul, cu multă autocompasiune, cartea a fost scrisă.

Ia-ți timp pentru a completa asta. Parcurge totul până la capăt. Ține minte, valorile sunt calitățile pe care le poți pune în acțiune în fiecare zi, cum ar fi să-ți miști corpul și să te porți frumos cu tine însuși. Ține minte că valorile se vor schimba de-a lungul vieții, iar asta este, de asemenea, în regulă. Acesta nu este un exercițiu de tip „îl fac o dată și gata”. Aceasta este busola după care te poți orienta prin viață, iar uneori vei simți nevoia să schimbi traseul. Grozav!

Sănătate și stare de bine. Cum ți-ar plăcea să ai grijă de tine și de sănătatea ta? Ce anume prețuiești la senzația de bine? Ce acțiuni te fac să te simți că ești prezent? Ce acțiuni te fac să te simți bine din punct de vedere emoțional? Ce anume prețuiești la fiecare dintre aceste acțiuni?

Educație și evoluție sau dezvoltare personală. Ce prețuiești la acest domeniu al vieții? Ce ai vrea să înveți în viitor? Ai vrea să studiezi mai mult? Un subiect anume? De ce? Ce anume prețuiești la aceste lucruri?

Carieră. Ce calități ai vrea să însumezi atunci când ești la muncă? Ce calități ai vrea să descoperi în domeniul tău profesional? Cum ai vrea să fie relațiile de la locul de muncă? Ce tip de mediu îți place? Ce anume prețuiești la muncă?

Recreere, relaxare și distracție. Ce ai vrea să faci mai mult? Ce aspecte ale vieții te fac să te simți jucăuș? Degajat? În stare de flux? Ce anume prețuiești la asta?

Implicare comunitară. Din ce tip de comunitate ai vrea să faci parte? În ce moduri te poți conecta la comunitate?

Spiritualitate. Ce prețuiești când vine vorba despre spiritualitate și credință? În ce vrei să crezi? În ce crezi? Cum vrei să te conectezi cu această parte a ta?

Prieteni și viață socială. Cum ai vrea să se simtă prietenii tăi atunci când sunt în preajma ta? Ce valori ar trezi acele sentimente? Ce tip de relații prețuiești?

Relații intime. Ce calități vrei să afișezi în relațiile tale? Cum ai vrea să se simtă alte persoane atunci când sunt cu tine? Din ce tip de relație ai vrea să faci parte?

Creșterea copiilor. Sunt calități pe care ai vrea să le vadă copiii tăi în tine? Cum ai vrea ca aceștia să se simtă în preajma ta? Cum ai vrea să te țină minte?

Relații extinse de rudenie. Ce tip de membru al familiei ai vrea să fii? Cum ai vrea să fie relațiile tale de rudenie?

PASUL 3. ÎNTREABĂ-TE: SE POTRIVESC TOATE ASTEA CU VIAȚA TA DE ACUM?

După ce termină această sarcină, mulți oameni își dau seama că viața lor nu este aliniată cu valorile lor. Trăiești conform valorilor tale? Sau acest exercițiu ți-a evidențiat un domeniu în privința căruia ai vrea să începi să lucrezi imediat? Te face să înțelegi că ai muncit ca nebunul la birou, când de fapt ai vrea să fi acasă și să te asiguri că prietenii, rudele sau copiii tăi au

parte de iubirea, atenția și prezența ta? Te face să-ți dai seama că vrei să-ți miști corpul (alergând, dansând sau făcând alt fel de efort fizic) pentru a-l onora, nu pentru a-l pedepsi ca să atingă un obiectiv setat de un influencer de pe Instagram?

Dacă începi să te simți rușinat sau panicat din cauza vreunei nepotriviri, ca de obicei, observă durerea și adresează-ți câteva cuvinte frumoase.

Care e primul pas pe care poți să-l faci astăzi și care să se armonizeze cu toate aceste lucruri? Scrie-l aici ca un angajament față de tine însuși.

Începe să te gândești cum poți să-ți introduci valorile în viața ta de zi cu zi. Poți să iei un pix și să încercuiești valorile asupra cărora vrei să te concentrezi mai întâi.

LASĂ-TE GHIDAT DE VALORILE TALE

Atunci când ne cunoaștem valorile, știm mai bine cine suntem. Avem o busolă care ne poate călăuzi în fiecare zi. Chiar dacă lumea se schimbă brusc – dacă ieși la pensie, te îmbolnăvești, trebuie să treci peste o tragedie – și nu mai poți să lucrezi pentru obținerea obiectivului uzual, poți să te folosești de valorile tale ca să decizi cum să mergi înainte. Poți găsi căi de a aduce aceste calități în viața ta și de a-ți modela o nouă existență. Poți să te asiguri că pe patul de moarte te vei uita în urmă și vei ști că ai trăit o viață de care poți fi mândru. O speranță pe care îmi imaginez că o avem cu toții.

CAPITOLUL 17. Găsește și integrează-te într-o comunitate

Trăim permanent cu frica inconștientă că, dacă nu suntem înțeleși, va fi ca și cum n-am fi existat niciodată.

MICHAEL SCHREINER

Acest capitol te va ajuta să te gândești la cum să:

- creezi o comunitate;
- militezi pentru cauze importante pentru tine;
- faci voluntariat.

Știi că inimile și respirațiile ni se sincronizează când vedem un film emoționant¹ sau cântăm alături de alți oameni²? Același lucru se întâmplă atunci când ne aflăm în preajma oamenilor pe care-i iubim și privim în ochii lor sau, pur și simplu, stăm lângă ei. Asta nu numai că ne ancorează în prezent, ci ne și ajută în perioadele de stres, iar un studiu a demonstrat că atingerea afectuoasă a contribuit la scăderea durerii fizice³.

Oamenii nu sunt făcuți să trăiască izolat; sunt făcuți să trăiască în comunități și să simtă că aparțin acestora.

De-a lungul acestei cărți am discutat despre importanța relațiilor, despre consecințele devastatoare ale singurătății și deconectării și despre problemele care există în societate (cum ar fi prejudecățile), pe care vom putea să le depășim dacă lucrăm împreună.

Dacă vrem să ne vindecăm cu adevărat, pe noi înșine și pe cei din jurul nostru, trebuie să ne gândim

cum putem intra în legătură cu alți oameni. În mod ideal, avem nevoie să luăm legătura cu oamenii care ne pot face să ne simțim auziți, văzuți, care ne conferă valoare și ne fac să simțim că aducem o contribuție societății. Și ideal ar fi să ne concentrăm pe calitatea relațiilor noastre mai degrabă decât pe cantitate.

E mai important să te simți înțeles de o singură persoană decât să fii înconjurat de o mulțime de oameni care te fac să te simți izolat.

Nu-ți face griji dacă citești asta și gândești: „Dar eu nu am o comunitate, nici măcar o astfel de persoană“. Mai gândește-te o dată la asta și adaugă... *încă*.

De fapt, ori de câte ori creierul tău intră în panică spunând că nu poți, nu te descurci sau nu ai ceva, repetă fraza adăugând... *încă!*

CUM SĂ TE IMPLICI ÎN COMUNITĂȚI

Numărul de prieteni pe care-l avem atinge maximul între 20 și 30 de ani. Acest număr scade gradual pe măsură ce înaintăm în vârstă, dar prietenii care rămân tind să fie foarte profunde.

Deseori nu ne gândim la numărul sau calitatea prietenilor noastre până când nu trecem printr-un eveniment de viață semnificativ. Ceea ce înseamnă că mulți oameni nu se gândesc la nevoia de a-și extinde cercul de prieteni până când nu ridică ochii din viața lor ocupată și-și dea seama că au foarte puțini oameni cu care să vorbească.

Dar poate părea foarte greu să-ți faci prieteni ca adult, așa că de unde să începi?

Experiențele și valorile comune sunt cele mai obișnuite puncte de pornire pentru majoritatea prietenilor. Prin urmare, atunci când cauți să-ți faci noi prieteni, ai putea alege să cauți un grup care are de-a face în mod specific cu:

☐ o experiență emoțională sau de viață prin care treci, cum ar fi un grup de terapie, un grup de supraviețuitori sau un grup de interes local;

▣ o parte din identitatea ta, de exemplu sexualitatea ta, un grup de părinți, o societate caritabilă locală sau un grup militant care abordează o problemă de care îți pasă;

▣ ceva ce-ți place și e aliniat cu valorile tale.

CONECTAREA FAȚĂ ÎN FAȚĂ VERSUS COT LA COT

Uneori, căutarea acestor conexiuni înseamnă că ne dorim oameni cu care să vorbim și cărora să le împărtășim experiențe (conectare față în față). Alteori căutăm oameni cu care vrem să facem lucruri împreună (conectare cot la cot).

În timpul izolării COVID-19, oamenii mi-au spus deseori că au simțit o presiune foarte mare când au fost nevoiți să discute cu alții prin conectare video. Au spus că nu le-a plăcut experiența din mai multe motive, inclusiv faptul că erau atât de puține lucruri despre care să vorbească în afară de pandemie. Oamenii nu mai aveau ce să-și spună și le era dor să facă activități împreună cu alții, cum ar fi să se uite la sport sau să se plimbe prin oraș toată ziua.

Activitățile cot la cot sunt o metodă excelentă, cu o doză foarte mică de presiune, prin care să ne conectăm cu alții. Bărbații, în mod special, deseori simt că nu au abilitățile necesare pentru relații față în față și consideră că un meci privit împreună e mai ușor de gestionat decât pălăvrăgeala.

Dacă te regăsești în vreunul dintre aceste lucruri, gândește-te la activitățile pe care deja îți place să le faci sau pe care ai vrea să înveți să le faci: gătitul, sportul, lucrul manual, fotografia, limbile străine. Orice te atrage.

Îți place să cânti? Atunci când cântăm, ne îmbunătățim tehnica de respirație, respirația diafragmatică fiind recomandată ca tratament pentru depresia postnatală⁴ și pentru a îmbunătăți calitatea vieții bolnavilor de cancer⁵ și de boli respiratorii

cronice⁶. Nu trebuie să excelezi! Nu contează calitatea vocii tale. Sună ca niște pisici trase de coadă? Nu-ți face griji, rezultatul psihologic va fi la fel de bun!

Dacă nu-ți place să cânti, te poți alătura unui grup de drumetii, unei echipe de sport, unui curs de limbă străină sau unui grup de cusut și lucru manual – acesta poate fi deosebit de bun pentru cei care se simt puțin agitați cu privire la socializarea față în față. Te poți conecta conștient la o activitate fizică, stând cot la cot, fără să fie nevoie să stai de vorbă. Nu trebuie să vorbești despre tine.

Conectarea cot la cot care are un obiectiv comun este la fel de importantă ca o conversație față în față, pentru a-ți oferi un scop și legătura pe care o cauți. Și, nu știi niciodată, s-ar putea să descoperi că, atunci când ești atent la sarcina pe care o ai de făcut, te relaxezi și conversezi mai ușor cu ceilalți oameni de acolo, persoane cu care ai deja cel puțin o pasiune în comun.

Dacă ajungi să cunoști pe cineva de care îți place, fii curajos și întreabă dacă vrea să iasă la o cafea cândva. Faceți schimb de numere de telefon. Amintește-ți cât de frecventă e singurătatea, ceea ce înseamnă că, foarte probabil, și cealaltă persoană își caută un nou prieten!

Sfaturi rapide

☒ **S-ar putea ca presiunea să crească dacă inviți oameni acasă la tine, așa că pentru primele întâlniri cu prietenii ai putea să mergi undeva unde te poți relaxa și nu simți că trebuie să fii gazdă și să faci pregătiri.**

☒ **Pune întrebări!** A asculta este un dar deosebit. Oferă-l unui om și s-ar putea să ajungi să-l cunoști mai repede decât ți-ai fi imaginat.

☒ **Fii blând cu tine.** Prieteniiile strânse se construiesc în timp. Și poate fi foarte stresant să te expui. Așa că fii propriul tău prieten atunci când treci și tu prin acest proces!

În caz că nu știi unde să găsești comunități sau grupuri potrivite, Meetup.com este un loc grozav unde

să începi să cauți. Au peste 225 000 de grupuri în peste 180 de țări din toată lumea, având printre altele categoriile: animale de companie, scris, dans, fotografie, mișcări politice, credințe, cluburi de lectură, hobbyuri și lucru manual, LGBTQ+ și multe altele. Dacă nu găsești un grup care să-ți fie de folos pe Meetup, poți să creezi chiar tu unul.

COMUNITĂȚI ONLINE

De vreme ce anul 2020 ne-a arătat că spațiile fizice comune nu mai sunt garantate, merită să cauți și online. Grupurile online îți oferă un acces mai larg decât comunitatea ta locală și au uneori și opțiunea întâlnirilor offline – reunind ce este mai bun din ambele lumi!

Totodată, comunitățile online au dat naștere unor spații sigure, reprezentări și modele de urmat pentru cei ale căror experiențe sunt marginalizate și interpretate greșit în lumea reală.

De exemplu, pentru oameni tineri, *queer*, nonconformiști de gen și trans, comunitățile online oferă nu numai o șansă să ia legătura cu cei care au experiențe similare, ci și un spațiu în care să exploreze conceptul de identitate, noi moduri de a se defini pe sine, un loc în care să afle poveștile altora despre cum și-au dezvăluit identitatea, să găsească susținere care să cultive reziliența și stima de sine și să afle despre evenimente ale comunității.

Comunitățile online sunt speciale pentru că oferă un loc în care oamenii pot să se afișeze așa cum vor să fie văzuți. Ții minte că am vorbit despre lipsa reprezentării în mass-media? Rețelele de socializare combat acest lucru prin oamenii care se manifestă așa cum vor să fie văzuți. Îți oferă putere și curaj! Și schimbă regulile jocului. Contestă reprezentările limitate prezentate în mass-media și spun tuturor adevărul, acela că, oricine ai fi, meriți să fii văzut și să ocupi spațiu.

Așa că, dacă nu găsești o comunitate offline, începe prin a găsi un spațiu online care se potrivește cu valorile și interesele tale și experiențele pe care le-ai trăit.

MILITANTISMUL

Rețelele de socializare sunt o forță a schimbării și pot să conteste ierarhii împământenite, să redistribuie puterea, să democratizeze informația, să susțină mobilizarea în masă și să contribuie la crearea mișcărilor globale.

CABE & HARRIS, 2020

Dacă am putea crea o lume în care n-ar exista prejudecăți și experiențe traumatiche, n-ar fi atâta nevoie de terapie.

E vreo chestiune de dreptate socială care te afectează? Rasismul? Sexismul? Abilitismul? Homofobia? Adipofobia? Transfobia? Discriminarea pe bază de vârstă? Altă formă de discriminare sau experiență împotriva căreia ai vrea să lupți? Sau o chestiune de dreptate socială care-i afectează pe mulți alții și împotriva căreia vrei și tu să lupți? Dacă răspunsul este „da” și nu știi deja unde să găsești pe cineva care activează în aceste domenii, încearcă o căutare pe Google!

Poate e evident, dar dacă le găsești, caută grupuri și organizații conduse de oameni care au trecut prin experiența ta sau cunosc fenomenul împotriva căruia lupți și tu. Informează-te și lasă-te ghidat de oameni care au trăit asta.

În mod obișnuit, schimbarea tindea să survină atunci când oamenii cu statut social însemnat, putere și resurse luptau pentru chestiuni importante pentru ei. Rețelele de socializare au schimbat asta, de vreme ce oamenii de pe întreaga planetă care înainte nu erau conectați pot să discute despre ostilitatea cu care se confruntă în lumea din afară, să-și unească vocile și să devină activi din punct de vedere politic cu privire la

inegalitate și inechitate. Inspirați de oamenii din prima linie, care luptă zilnic pentru ceea ce cred și pentru mai mult decât simpla supraviețuire.

Multe mișcări importante care luptă pentru libertate și dreptate au început online și fac eforturi ca să schimbe lumea și să facă dreptate socială, inclusiv Black Lives Matter (care a început printr-un hashtag într-o postare de Facebook făcută de Alicia Garza, activistă pentru Drepturile Civile ale Americanilor) și mișcarea #MeToo (care vizează violența sexuală și a pornit online de la Tarana Burke în 2016). Ambele au devenit mișcări puternice care luptă pentru libertate și dreptate.

Activista britanică Gina Martin a folosit rețelele de socializare drept loc unde să-și înceapă campania de succes care a făcut ca *upskirting*-ul (realizarea de fotografii sexuale fără permisiune sub fustele femeilor) să devină un act ilegal. Scarlett Curtis, Grace Campbell, Honey Ross și Alice Skinner au fondat împreună The Pink Protest, o comunitate online care a schimbat cu succes două legi ale Marii Britanii și a sensibilizat opinia publică cu privire la excluziunea menstruală și mutilarea genitală a femeilor.

Dacă vrei să schimbi ceva, nu trebuie să fii faimos sau să cunoști oameni aflați în poziții de putere; ai nevoie doar de o conexiune la internet și de o masă critică.

Odată ce ai găsit un grup, gândește-te la resursele pe care le poți oferi. Poți oferi ajutor practic în campanii, în privința popularizării, strângerii de semnături sau fonduri? Sunt și alte feluri în care poți face voluntariat (vom vorbi despre asta la sfârșitul capitolului)? Ai un public larg sau o platformă de social media pe care ai putea s-o folosești ca să dai lumii de știre? Sau poate donezi ca să sprijini o campanie în care crezi.

Dar dacă nu este vreo campanie în desfășurare? Ce faci atunci?

CUM SĂ-ȚI ÎNCEPI PROPRIA CAMPANIE

Dacă vrei să pui bazele unei comunități alături de care să militezi, îți recomand să citești *Emergent Strategy: Shaping Change, Changing Worlds* (Strategie în naștere. Cum să creezi schimbări și să schimbi lumea) de Adrienne Maree Brown și *Be the Change: A Toolkit for the Activist in You* (Fii tu însuți schimbarea. Un kit pentru activistul din tine) de Gina Martin. Ele îți oferă moduri inteligente și plăcute de a gândi organizarea unei campanii care să aducă o schimbare.

Ia în considerare acești pași:

- ☒ Găsește oameni care gândesc ca tine, pe care-i cunoști sau care sunt online.

- ☒ Scrie e-mailuri sau trimite mesaje liderilor locali cu privire la problemele importante pentru tine. Planifică o întâlnire față în față cu reprezentanții locali. Contactează posturile de radio locale și talkshow-urile.

- ☒ Votează și susține-i pe liderii în care crezi.

- ☒ Oferă-te să ajuți comunitățile, activiștii și campaniile care deja există pe plan local, național sau chiar internațional. Dacă nu ai timp să te implici, donează alte tipuri de resurse: bani, haine sau alte bunuri folosite.

- ☒ Găzduiește un club de lectură sau o seară de filme pe subiectele alese de tine, ca să crești gradul de conștientizare. Începe un boicot sau un *buycott*⁰⁸.

- ☒ Transformă în povești experiențele pe care vrei să le scoți în evidență și să le împărtășești online și/sau ca parte din campania pe care o trimiți liderilor locali. Îți poți face un cont de social media pe acel subiect, pentru a distribui o petiție.

- ☒ Poartă conversații dificile cu oamenii pe care-i cunoști.

- ☒ Odihnește-te, pentru că schimbările politice și sociale sunt un maraton, nu un sprint.

VOLUNTARIATUL

Voluntariatul comunitar a fost pe val în timpul carantinei. Una din cinci persoane din Marea Britanie s-a oferit voluntară (printre alte activități) să cumpere și să livreze alimente oamenilor care nu puteau să iasă din casă, să-i sune pe cei singuri sau să lucreze la linii telefonice gratuite de ajutor. Comunitățile au fost consolidate de toți acei membri care și-au făcut timp să-i ajute pe alții.

Dar voluntariatul nu-i sprijină doar pe cei pe care își propune să-i sprijine; voluntariatul le oferă și voluntarilor un scop în viață; e o cale minunată de a cunoaște oameni noi, de a-ți dezvolta noi aptitudini, de a dobândi o părere mai bună despre tine și, partea cea mai bună... oricine poate face asta.

Ca să te decizi ce ți-ar plăcea să faci, gândește-te unde ai putea să îți folosești aptitudinile pe care le ai deja.

Dacă știi să scrii cod și ai ceva timp în fiecare săptămână sau în fiecare lună, atunci ai putea să devii voluntar pentru „Girls Who Code“ și să predai această abilitate prețioasă, pentru a se reduce decalajul de gen din domeniul tehnologiei.

Dacă vorbești mai multe limbi, există organizații care au nevoie mereu de ajutor cu tradusul, cum ar fi Crucea Roșie. Poți face asta chiar din confortul propriei case.

Dacă te pricepi la plante, ai putea deveni voluntar la o grădină comunitară care produce fructe și legume pentru cei care locuiesc în zonă.

Dacă ai experiență în depășirea perioadelor stresante, în depășirea propriilor tale lupte interioare legate de sănătatea mintală, poți să-ți oferi cunoașterea dobândită cu greu altei persoane care are nevoie de ea. Mulți oameni au spus că acest lucru a fost o parte importantă a călătoriei lor de vindecare. Dacă acesta e cazul tău, sunt multe societăți caritabile dedicate sănătății mintale care s-ar bucura să te aibă drept prieten, mentor sau susținător. Ai putea fi o rază

călăuzitoare pentru alți oameni care rătăcesc acum prin negură.

Sunt atâtea locuri și moduri în care poți face voluntariat. De exemplu, poți colabora cu organizații care:

- ▣ educă generațiile viitoare citindu-le copiilor defavorizați;

- ▣ combat foametea gătind pentru cei fără locuință și/sau livrează hrana oamenilor care au nevoie de ea;

- ▣ combat izolarea scriind scrisori bătrânilor din aziluri;

- ▣ îi ajută pe oameni arătându-le că nu sunt singuri în momentele de criză, lucrând voluntar la o linie telefonică dedicată;

- ▣ luptă împotriva inegalității și expun încălcările drepturilor omului, făcând documentare pentru Amnesty International sau pregătesc oameni în domeniile cercetării sau documentării la Națiunile Unite.

Mai poți deveni voluntar de la tine de acasă (Crucea Roșie are nevoie de ajutor cu donațiile de sânge, oameni care să gestioneze cutiile, să codeze și să verifice instrumentele digitale). [Volunteermatch.org](https://www.volunteermatch.org) postează oportunități de pe tot globul, dar, dacă vrei ceva mai aproape de casă, în Marea Britanie, poți găsi propriul centru de voluntariat prin NCVO, care este cea mai mare rețea națională de societăți caritabile și voluntariat.

Oriunde ai fi în lume, poți căuta oportunități de voluntariat în zona ta sau online. Sau pur și simplu poți să te oferi să-i faci ceai sau să-i cumperi alimente vecinului tău. Orice ai alege, sunt mulți oameni care vor fi încântați că-i ajuți.

Un fost coordonator al meu spunea: „Dacă vrei să-ți crești stima de sine, fă lucruri demne de stimă“.

08 Opusul boicotului: cumpărarea deliberată a produselor unei companii sau țări cu scopul de a sprijini politicile lor. (n.trad.)

CAPITOLUL 18. Mergi la terapie

Acest capitol explică:

- miturile comune cu privire la terapie;
- diferitele tipuri de terapie și la ce servesc ele;
- ce întrebări să-ți pui atunci când cauți un terapeut;
- ce întrebări să-i pui unui terapeut atunci când îl întâlnești pentru prima oară.

Această secțiune va fi utilă pentru cei care se tem de terapie și vor să știe ce este aceasta cu adevărat. Pentru cei care se gândesc să apeleze la terapie, dar habar nu au de unde să înceapă.

ÎN SFÂRȘIT, TERAPIE

Diferența dintre terapie și sfaturile din această carte este semnificativă. Terapia înseamnă să simți că mintea ta e conținută de mintea altei persoane. Știi că altcineva se gândește la tine și la felul în care te poate ajuta mai eficient, că ai pe cineva care să te susțină. Eu sunt cel mai mare suporter al clienților mei.

În plus, terapia e adaptată nevoilor tale și este confidențială. Deci, dacă ai mai multe întrebări sau aspecte de explorat după ce termini de citit această carte, s-ar putea să vrei să găsești pe cineva cu care să lucrezi în aceste privințe.

De-a lungul cărții, am evidențiat momentele în care ar fi important să iei în considerare terapia. De exemplu, dacă ai în prezent atacuri de panică, gânduri intruzive care te sperie și-ți afectează viața, o voce critică abuzivă sau dacă ai probleme cu discriminarea și suferința din lume. Totuși, terapia nu este doar pentru cei care au probleme grave. Este pentru orice om care

vrea să se înțeleagă pe sine, să-și înțeleagă stima de sine, tiparele și relațiile la un nivel mai profund.

Îmi dau seama că terapia nu e accesibilă tuturor – de aceea am început să scriu această carte din capul locului –, așa că acest capitol nu numai că-ți explică cum să te orientezi în terapie, să găsești și să renunți la un terapeut, ci include și cărți bazate pe fiecare tip de terapie ca să-ți poți continua lectura în afara cabinetului.

MITURI OBIȘNUITE DESPRE TERAPIE

Înseamnă că ești nebun sau că ai „probleme” serioase
Absolut deloc.

Terapeuții nu sunt diferiți de prietenii sau familia ta

Terapeuții nu sunt prietenii tăi și nici rudele tale. Au o pregătire specializată și multă experiență. Te vor privi mereu într-o lumină pozitivă, necondiționată și vor acționa ca un recipient, confident și posibil ghid. În același timp, sunt profesioniști cu principii etice și legale pe care trebuie să le urmeze. Ei îți oferă o perspectivă obiectivă și nu au alte interese decât binele tău suprem.

Terapia e doar vorbărie

Terapia poate fi de mai multe feluri. Poate consta în mare parte din vorbit, dar, de asemenea – în funcție de tipul de terapie pe care-l alegi –, implică deprindere de tehnici, teme pentru acasă și activități de făcut în timpul și în afara ședinței. Și uneori e preponderent fizică, așa cum este terapia somatică, despre care vom vorbi mai încolo în acest capitol.

În terapie, totul este despre copilărie

Ți-am dovedit, sper, că uneori întâmpinăm dificultăți din cauza trecutului nostru. Alteori avem dificultăți din cauza prezentului. Uneori putem merge înainte confruntându-ne trecutul. Alteori avem pur și simplu nevoie ca cineva să ne învețe strategii practice care ne vor ajuta în prezent. Din acest motiv, diversele tipuri de terapie vizează diferite aspecte, respectiv diferite perioade ale vieții tale.

Dacă ai atacuri de panică sau gânduri intruzive, de exemplu, scopul terapiei este să te stabilizeze, să te facă să te simți în siguranță și ancorat, învățându-te să gestionezi și să depășești ambele experiențe înainte să ieși altceva în considerare.

Dacă ești blocat în tipare relaționale care se repetă (dacă, de pildă, ești mereu atras de alte persoane care te fac să te simți așa cum te-au făcut să te simți oamenii din copilăria ta), asta ar presupune să te întorci în perioada în care au început aceste tipare, ca să înțelegi la ce folosesc acestea, și să lucrezi începând de acolo.

Toată lumea are nevoie de terapie

Este adevărat că toți am avea de câștigat dacă ne-am înțelege mai bine, dar nu toată lumea are nevoie de terapie. Mulți oameni sunt bine-mersi fără ea. Iar unii oameni au nevoie doar de susținerea potrivită, un pic de psihoeducație (informații psihologice care să-i ajute să-și înțeleagă experiențele) și câteva tehnici de *coping* de nădejde.

Terapia te va repara

Îmi pare rău, nu e așa. Nu facem asta.

1. Pentru că nu ai nevoie să te „repari“.
2. Pentru că nu avem toate răspunsurile.

De exemplu, în ședințele de terapie le reamintesc clienților mei: „Tu ești expertul când vine vorba despre

tine“. Le spun că sunt la curent cu o mulțime de lucruri despre psihologie și neuroștiințe și că voi merge alături de ei sau voi rămâne cu ei în negură, ca să ajungem la o înțelegere comună și să găsim o cale de a merge înainte până când noi, împreună, vom ieși la lumină.

Poate fi adevărat că atunci când începi terapia lucrurile pot părea puțin mai grave pentru o vreme, pe măsură ce începi să asimilezi lucrurile pe care le-ai tot evitat sau de care nu erai conștient, dar, în timp, depășești toate astea și mergi înainte. Totuși, acest citat sintetizează situația foarte bine:

Așa cum ți-ar spune orice terapeut, vindecarea presupune disconfort, dar e la fel și cu refuzul de a te vindeca. Și, în timp, refuzul de a te vindeca va fi întotdeauna mai dureros.

RESMAA MENAKEM, AUTOAREA CĂRȚII
MY GRANDMOTHER'S HANDS (MÂINILE BUNICII MELE)

DECI, CE ESTE TERAPIA?

Terapia este un loc în care să te înțelegi fără să te judeci și să găsești o cale de a merge înainte cu instrumentele de care ai nevoie ca să faci asta.

Terapia ne oferă o perspectivă asupra acelor părți din noi pe care rareori le accesăm singuri. Am văzut asta de nenumărate ori. Și eu mai descopăr asta când merg la terapie. Terapeutul meu îmi indică deseori niște tipare în relațiile mele pe care le-am ratat cu totul în introspecțiile mele și rămân năucită!

Pentru unii dintre noi, terapia este prima relație de tip atașament securizant. Primul loc în care ne putem baza pe faptul că avem pe cineva de partea noastră, care ne ascultă în mod consecvent.

Poate cel mai important lucru: când îți pierzi speranța, un terapeut va spera în locul tău, până când ești pregătit să speri și tu. Te va ajuta să-ți creezi o nouă poveste și o viață trăită conform valorilor tale și

va lucra cu tine ca să descoperi tehnicile care te vor duce acolo.

În timp, începem să internalizăm glasul liniștitor și cuvintele terapeutului nostru, ceea ce înseamnă că, atunci când vocea noastră critică apare, avem un suporter interior automat care ne șoptește vorbe calme în vremuri de restriște.

Terapia se poate face față în față, prin apel video, la telefon, prin mesaje. Poate fi de tip unu la unu, pentru cupluri și/sau familii ori în grupuri, cu persoane pe care ajungi să le cunoști. Poate însemna o conversație directă, o discuție la o plimbare și/sau mișcare fizică. Poate fi o oră sau mai multe pe săptămână. Poate fi gratuită prin asigurarea de sănătate sau cu plată în sistem privat. Sunt atât de multe tipuri de terapie că mă ia cu ameteală. Iată niște sfaturi cu privire la ce să faci atunci când te gândești să-ți cauți un terapeut.

CE SĂ ÎNTREBI CÂND ÎȚI CAUȚI UN TERAPEUT

Sunt câteva întrebări practice pe care trebuie să ți le pui când te gândești la terapie. Printre acestea sunt:

☒ Pentru ce anume vrei ajutor? Vrei să înveți tehnici prin care să-ți gestionezi și depășești un sentiment copleșitor din punct de vedere emoțional, ca anxietatea? Vrei să-ți înțelegi tiparele relaționale și, de preferat, să le și schimbi? Vrei ajutor în privința traumelor?

☒ Care sunt obiectivele tale? Pe termen scurt? Dar pe termen lung?

☒ Există anumite aspecte cu privire la identitatea sau experiența ta care simți că vor fi cel mai bine înțelese de cineva cu aceeași identitate sau una similară cu a ta? Dacă da, care? De exemplu, ți-ar plăcea să aibă același sex sau aceeași rasă ca tine? Ți-ar plăcea să fi trecut prin experiențe de viață similare cu ale tale?

☒ Unde te vei simți cel mai confortabil pentru o ședință de terapie? Online, prin apel video? Față în față? Singur? În grup?

☒ Dacă ai mai făcut terapie în trecut, ce anume a funcționat și ce nu? Dintre aceste lucruri, ce anume ai vrea să fie mai mult pe viitor și ce ai vrea să eviți?

Aceste întrebări te vor ajuta să-ți restrângi opțiunile când vine vorba despre modelul de terapie și terapeutul pe care-l alegi. Odată ce ai răspuns la aceste întrebări, analizează tipurile de terapie de mai jos și alege ce ți s-ar potrivi mai bine.

TIPURI DE TERAPIE

Acestea depind de aspectele asupra cărora vrei să lucrezi. Când aveam atacuri de panică, nu știam că există mai multe tipuri de terapie. Primul terapeut pe care l-am cunoscut a început imediat cu: „Deci, spune-mi despre copilăria ta“. Îi spuseseam că aveam atacuri de panică și dintr-odată am început să vorbim despre mama și tata. Eram confuză, iar atacurile mele de panică nu s-au ameliorat, ba chiar s-au înrăutățit imediat. Aveam nevoie de tehnici, nu să-mi răscolesc copilăria. N-am mai fost la acel terapeut niciodată. Apoi am găsit un terapeut TCB, am ascultat exerciții de respirație și casete de mindfulness 24 ore pe zi (nu exagerez: le aveam în urechi toată ziua și toată noaptea) și panica a început să se evapore.

Acum, că anii de panică s-au terminat, am un terapeut care mă întreabă deseori despre copilărie și relațiile mele de atunci. Este perfect pentru lucrurile de care am nevoie acum în viața mea.

Iată cele mai comune tipuri de terapie (gândește-te cum ți-ar satisface fiecare în parte obiectivele).

Terapie cognitiv-comportamentală

Aceasta este o abordare axată pe tehnici care ne învață:

▣ să înțelegem motivele pentru care avem anxietate, depresie sau altă emoție;

▣ să identificăm și să contestăm convingeri, stiluri de gândire nefolositoare și comportamente (cum ar fi evitarea) care ne țin blocați;

▣ cum să folosim exercițiile de respirație și alte tehnici de *coping* într-un mod eficient.

Este deosebit de utilă pentru anxietate și tulburare obsesiv-compulsivă (TOC), dar este recomandată și pentru cei cu depresie și stres posttraumatic (PTSD). Dacă ai nevoie să deprinzi anumite abilități practice, acest tip de terapie ar putea bun fi pentru tine. Multe idei din această carte vin din acest fel de terapie, inclusiv modul în care poți verifica dacă supraevaluezi pericolul și alte greșeli comune de gândire.

Recomandări de lectură: *CBT for Dummies Workbook* (*Caiet de lucru TCC pentru proști*) de Rhena Branch și Rob Willson; *Rațiunea mai presus de emoții* de Dennis Greenberger și Christine A. Padesky.

Terapia acceptării și angajamentului

Aceasta este similară cu cea de mai sus prin faptul că și ea analizează gândurile și comportamentele și te învață tehnici practice de *coping*. Totuși, în loc să-ți conteste gândurile și convingerile (ceea ce poate să ne facă uneori să ne luptăm cu acestea, făcându-le să fie și mai persistente), te învață:

▣ tehnici de mindfulness care te ajută să accepți și să te eliberezi de gândurile, emoțiile, impulsurile și comportamentele care te țin blocat;

▣ cum să-ți identifice valorile și să trăiești conform lor ca să poți alege cum să mergi mai departe și să duci o viață care ți se potrivește.

Aceasta este foarte bună pentru anxietate, TOC, depresie, abuz de substanțe, durere cronică și alte afecțiuni de sănătate. Multe idei din această carte vin din acest tip de terapie, printre care să-ți fredonezi

gândurile pe o melodie (capitolul 7), metafora cerului și a vremii din mindfulness (capitolul 13) și secțiunea despre valori (capitolul 16).

Recomandări de lectură: *Capcana fericirii* de Russ Harris. E grozavă.

Terapia dialectic-comportamentală

Este bună mai ales dacă ai nevoie să te ancorezi și să-ți reglezi stările puternic și repede și e recomandată pentru tulburarea de personalitate *borderline*, tulburările alimentare, ADHD, abuzul de substanțe și gestionarea autovătămării. Studiile arată din ce în ce mai mult cât de utilă e pentru gestionarea anxietății și reglarea emoțională pentru oamenii cu ADHD sau autism. Acest tip de terapie:

- ☒ te învață tehnici de reglare emoțională – concentrare pe mindfulness, abilități interpersonale, toleranță la suferință și reglare emoțională;

- ☒ de regulă combină lucrul individual și ședințele de grup, ceea ce înseamnă că ai o comunitate și un sprijin activ, deci știi că nu ești singur.

Ideile din carte pe care le vei regăsi în această terapie includ gândirea „atât/cât și” (considerată „dialectică”) și tehnica de ancorare care-ți spune să-ți bagi fața în apă rece ca gheața (capitolul 11).

Recomandări de lectură: *Cum să-ți gestionezi emoțiile copleșitoare și să-ți recapeti autocontrolul. Ghidul practic de terapie comportamentală dialectică* de Matthew McKay, Jeffrey C. Wood și Jeffrey Brantley.

Reducerea stresului bazată pe mindfulness

Acest program structurat de 8 săptămâni (întâlniri săptămânale de 2,5 ore + un *retreat* de weekend de 6 ore):

- ☒ te învață să te folosești de mindfulness ca să-ți recunoști durerea emoțională și fizică și să-i permiți să

fie prezentă fără să i te împotrivești, schimbându-ți reacțiile obișnuite față de stres;

- ▣ de obicei se face în grup;

- ▣ presupune discuții de grup care analizează procesul meditativ, cum ar fi experiențele care apar în timpul scanării corporale și meditația în timpul plimbării;

- ▣ nu e adaptat pentru fiecare client, așa cum sunt alte terapii individuale.

Este recomandat pentru gestionarea depresiei, anxietății, durerii cronice și a multiplelor afecțiuni despre care se știe că provoacă suferință cum ar fi hipertensiunea, afecțiuni ale pielii și ale sistemului imunitar (de exemplu, psoriazis), HIV, cancer și diabet.¹

Ideile pe care le-am pus în această carte pe care le vei regăsi în această terapie includ practicile de mindfulness, inclusiv scanarea corporală din capitolul 13.

Recomandări de lectură: *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Trăind o catastrofă totală. Cum să-ți folosești înțelepciunea corpului și minții ca să înfrunți stresul, durerea și boala) de Jon Kabat-Zinn.

Sisteme familiale interne

Adepții acestui tip de terapie cred că personalitatea noastră este formată din mai multe părți. Fiecare dintre acestea s-au dezvoltat ca să ne protejeze într-un fel sau altul. De exemplu, vocea noastră critică ar putea fi un perfecționist sau un supraveghetor, iar acestea reprezintă diferite „părți” din noi pe care le-am dezvoltat ca reacție la lume. Dacă am trecut vreodată printr-o dificultate extremă, cum ar fi o traumă psihologică sau un abuz, putem avea părți din noi pe care le-am exilat ca să le protejăm, cum ar fi partea care a resimțit cel mai mult frica sau amintirea persoanei care ne-a abuzat. Această terapie te ajută să:

☒ identifici și integrezi fiecare parte din „sinele” tău, ca să te simți protejat, întreg și autonom din nou.

Poate fi folosită pentru a-i ajuta pe cei cu depresie, anxietate, atacuri de panică și afecțiuni fizice. Însă eu o recomand mai degrabă celor care au o voce interioară exagerată.

Ideea pe care am decupat-o din acest tip de terapie este „Cele 7 stiluri de voce interioară” (capitolul 9).

Recomandare de lectură: *Activating Your Inner Champion Instead of Your Inner Critic* (Cum să-ți activezi glasul succesului în locul vocii critice) de Jay Earley și Bonnie Weiss.

Psihanaliza/terapia psihodinamică

Aceasta este terapia pe care o vezi deseori în filme, în care cineva stă întins pe o canapea și vorbește cu terapeutul său. Nu se bazează pe tehnici. În schimb:

☒ analizează inconștientul și se potrivește mai bine cu ideile lui Freud;

☒ se axează pe tipare care ar putea să apară din trecut – analizează relațiile începând de la naștere, problemele și impulsurile inconștiente posibil reprimate sau cu care te lupți și care te afectează în prezent;

☒ presupune să re trăiești aceste tipare în relația ta terapeutică, astfel încât să le vezi cum se întâmplă în timp real și să înveți cum să mergi înainte.

Aceasta este folosită pentru orice (doar dacă nu ai atacuri de panică sau gânduri intruzive și ai nevoie să înveți tehnici), mai ales dacă durerea emoțională pe care o resimți durează de ceva vreme. O recomand mai ales pentru probleme relaționale – de exemplu, dacă observi că repeți aceleași tipare în relațiile tale, la nesfârșit. Acest tip de terapie se face de obicei pe termen lung.

Recomandarea mea de lectură nu este o carte tradițională de psihodinamică, pentru că acestea sunt

de regulă greu de digerat. În schimb, acest volum explică un model de terapie pe termen scurt care combină idei de psihodinamică și teorie cognitivă (analiză tranzacțională) și este absolut genială.

Recomandare de lectură: *Counselling for Toads: A Psychological Adventure* (Sfaturi pentru broaște râioase. O aventură psihologică) de Robert de Board (îți recomand audiobookul).

Terapia sistemică

Terapia sistemică nu crede că oamenii au defecte sau că au nevoie de un diagnostic, de vreme ce consideră că problemele apar în relații, și nu în oameni. Se concentrează pe momentul prezent (asupra lucrului care te ține blocat acum) și te învață să:

- ▣ identifici mediile în care trăiești și care ar putea să-ți provoace suferință (dacă apare în familie, între tine și o altă persoană, dacă apare din cauza prejudecăților, a inegalității structurale sau din cauză că un om care are putere asupra ta îți spune lucruri despre tine care au căpătat o greutate atât de mare încât acum îi crezi ineptiile);

- ▣ identifici moduri de a merge înainte, știind că ai deja în tine forța de a face asta;

- ▣ dacă începi terapia narativă (o ramură a terapiei sistemice), vei învăța să cauți excepțiile de la poveștile pe care le auzi de la tine (sau de la alți oameni), ca să poți crea noi povești care îți conferă putere.

Terapia sistemică poate fi individuală, pentru cupluri, pentru familii întregi și echipe de oameni care lucrează împreună. E recomandată pentru dependența de alcool, anxietate, depresie, probleme cu aspectul fizic, PTSD, probleme relaționale și multe alte experiențe.

Recomandare de lectură: *Retelling the Stories of our Lives: Everyday Narrative Therapy to Draw Inspiration and Transform Experience* (Cum să ne rescriem povestea

de viață. Practicarea terapiei narative de toate zilele care ne oferă inspirație și ne transformă experiențele) de David Denborough.

Desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare

Această terapie nu numai că te învață niște tehnici de *coping* ca să poți suporta suferința, ci îți oferă și o cale de a procesa amintirile traumatice care provoacă o suferință serioasă și amintiri de tip flash. Aceasta e destul de diferită de celelalte terapii, pentru că presupune:

- ▣ să înveți tehnici de *coping* pentru a-ți gestiona suferința emoțională;

- ▣ să-ți amintești de un moment supărător, apoi să-ți dai voie să te gândești la orice în vreme ce terapeutul face ceva care se numește stimulare bilaterală (de pildă, terapeutul își mișcă degetele dintr-o parte în alta în fața ochilor tăi sau te pune să asculți un sunet care bipăie alternativ în urechile tale). Stimularea bilaterală de acest tip se presupune că funcționează pentru că ajută creierul să proceseze amintirile în același mod în care o face în timpul fazei REM a somnului, când ochii noștri se mișcă de colo-colo.

Această terapie e recomandată pentru persoane care au avut traume și alte experiențe de viață tulburătoare, inclusiv PTSD, panică, anxietate, fobie și depresie. Poate fi deosebit de utilă dacă vrei să procesezi amintiri care sunt încărcate cu multă rușine, pentru că nu trebuie să-ți povestești toate trăirile cu terapeutul tău.

Recomandare de lectură: *Vindecarea traumelor din trecut* de Francine Shapiro.

Terapia somatică

Aceasta se referă la conectarea corpului și a minții tale în feluri care te învață cum să te simți din nou în siguranță în trupul tău. În loc să se concentreze pe discuții, terapiile somatice se concentrează pe

ancorarea sistemului tău nervos și eliberarea în siguranță a experienței fizice a stresului, a anxietății și a traumelor. De exemplu, prin mișcare fizică, masaj și lucru cu respirația.

Recomandări de lectură: *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body* (Vindecarea traumelor. Un program inovator pentru refacerea înțelepciunii) de Peter A. Levine; *Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre creier, minte și corp pentru vindecarea traumelor* de Bessel Van Der Kolk.

Unii terapeuți combină modelele terapeutice în funcție de clienții lor, așa cum am făcut și eu în această carte.

Atunci când te-ai decis ce îți dorești de la terapie, poți fie să-i ceri medicului tău de familie să-ți recomande pe cineva, fie, dacă vei plăti pentru terapie, să-i întrebi pe prietenii tăi pe cine îți recomandă sau să cauți pe Google terapeuți din zona ta. Site-ul Psychology Today are un registru global de terapeuți și poți căuta cel mai apropiat cabinet de casa ta.

Asigură-te că este un terapeut calificat și acreditat.

În Marea Britanie, termenul „psiholog” poate fi folosit de oricine alege să utilizeze această denumire. Totuși, „psihologii clinicieni” și „psihologii de consiliere” trebuie să aibă un doctorat fie în psihologie clinică, fie în consiliere, și să fie autorizați. Psihoterapeuții și consilierii pot avea o combinație de calificări care le permite să se intituleze așa, și de obicei sunt acreditați de forurile naționale responsabile. Diverse țări au diverse reguli cu privire la calificările necesare pentru a fi un terapeut acreditat, deci caută „cum să găsesc un terapeut acreditat”, dacă nu ești din Marea Britanie. Oriunde ai trăi, întreabă-i pe potențialii terapeuți care sunt calificările lor și la ce comisie profesională sunt înregistrați.

Dacă găsești un terapeut privat care pare bun, cere o consultație gratuită ca să vezi dacă ți se potrivește.

PRIMA ȘEDINȚĂ

Se demonstrează din nou și din nou că o relație terapeutică strânsă este cel mai mare factor predictiv al schimbării pozitive în terapie. Având asta în minte, atunci când cunoști prima oară un terapeut, fi atent la cum te simți când ești cu el. În prima ședință îți recomand să faci următoarele:

☒ Vino cu o listă de întrebări, cum ar fi: Cum va decurge? Cât de bine înțelegi experiențele pe care le am eu? Ce voi avea de făcut în timpul și în afara ședințelor? Cât crezi că vom avea nevoie să lucrăm împreună? Ce se întâmplă dacă nu ne înțelegem la un moment dat? Ce experiență de lucru ai cu situații similare cu a mea?

☒ Spune-i terapeutului care sunt obiectivele și experiențele tale, dar să știi că nu trebuie să-i împărtășești nimic inconfortabil de la început; poți s-o faci în ritmul tău. Oamenii au deseori „mahmureli” de vulnerabilitate după ce spun prea multe, așa că nu te grăbi; spune ce ți se pare în regulă.

☒ Dacă ai mai făcut terapie în trecut, spune-i terapeutului ce ți-a plăcut și ce nu la cum ai lucrat în trecut. Spune-i ce ți-ar plăcea să faceți mai mult sau mai puțin.

☒ În timpul ședinței și după aceea, întreabă-te dacă te simți în siguranță și în largul tău în cabinetul terapeutului/în spațiul online și în prezența acestuia?

Dacă te simți bine în timpul ședințelor și ai primit răspunsuri la toate aceste întrebări, atunci vă potriviți!

AR TREBUI SĂ TE DESPARȚI DE UN TERAPEUT?

Uneori vei avea nevoie să te desparți de un terapeut și asta e OK! Uneori terapia se sfârșește în mod natural atunci când ți-ai atins obiectivele. Alteori va trebui s-o închei mai devreme, dacă simți că nu vă potriviți. Asta poate părea înfricoșător, dar e important s-o facem atunci când simțim această nevoie. Am terminat-o cu

terapeuți cu care nu mă potriveam și au existat clienți care au terminat-o cu mine. Toate astea sunt în regulă.

Motivele pentru care ai vrea să închei terapia includ sentimentul că:

- ☒ ți-ai atins obiectivele;

- ☒ terapia nu te ajută să-ți atingi obiectivele și, când aduci în discuție ce anume ai vrea să lucrezi, nimic nu pare să se schimbe;

- ☒ nu te simți în siguranță în relație sau te simți minimizat, judecat sau făcut de rușine;

- ☒ terapeutul vorbește mai mult despre sine și despre viața lui decât despre a ta.

Când vrei să vezi dacă poți îmbunătăți relația, poți vorbi și despre asta cu terapeutul tău. Îmi dau seama că e mai ușor de zis decât de făcut, așa că iată niște metode de a iniția o conversație în această direcție:

- ☒ „Putem să revedem obiectivele mele în următoarea ședință?”

- ☒ „Putem vorbi despre cum crezi că merg lucrurile?”

- ☒ „Putem vorbi despre cum mă simt când împărtășesc experiențe personale?”

- ☒ „Uneori nu mă simt în siguranță când îți spun cum mă simt. Putem să ne gândim la rezolvarea acestei probleme?”

Sper că aceste întrebări îi vor semnala terapeutului că trebuie să lucreze împreună cu tine ca să facă schimbările care-ți dorești să se întâmple. Dacă nu-ți ia părerile în serios, atunci poți să pleci liniștit.

Dacă vrei să întrerupi terapia, poți spune pur și simplu că nu vrei să mai faci ședințe. Poți folosi această afirmație de încredere: „Cred că sunt pregătit să mă descurc singur; putem vorbi despre cum să încheiem?”

APROPO DE ÎNCHEIERE...

Uau! Acesta este finalul!

Au trecut câțiva ani de când am stat la mine în mașină și am notat ideile care au devenit această carte. Ai în mâinile tale mai mult decât niște lucruri de bază pe care le ofer clienților mei, iar acum vreau să-ți transmit un ultim mesaj pe care îl spun și acestora.

În loc să se concentreze pe reziliență și pe ingeniozitatea pe care oamenii o afișează constant când vine vorba despre existența într-o lume care e uneori imprevizibilă și înfricoșătoare, multor terapeuți le place să se concentreze pe tot ce a fost în neregulă, pe ce ar putea să fie în neregulă și pe ce e în prezent „în neregulă” cu oamenii.

Eu nu cred că e ceva în neregulă cu oamenii. Oamenii sunt oameni. Tulburările apar atunci când se întâmplă lucruri derutante în viețile noastre. Iar oamenii sunt ingenioși; ei găsesc întotdeauna o cale de adaptare.

Ești ingenios. Te-ai adaptat. Ai găsit o mulțime de căi de a ajunge în acest punct în viața ta. Ești suma multor lucruri incredibile pe care lumea se poate să te fi antrenat să nu le iei în seamă.

Sper că acest manual îți oferă o oportunitate să începi să crezi asta.

Sper că acest manual va fi un lucru la care vei reveni de nenumărate ori, găsind câte ceva nou de fiecare dată când îl vei lectura.

Sper că-ți dai seama, acum mai mult ca niciodată, că ai sens, extrem de mult sens, și că, indiferent cât de negru e cerul din când în când, asta nu înseamnă că ești defect – întotdeauna există o cale de a face față dificultăților și de a merge înainte. Ești om.

Cu multă dragoste,
Dr. Soph xx

ANEXĂ

Cum să depășești evitarea pas cu pas

Dacă ai avut tendința (gândul sau emoția) de a evita supermarketurile, trenurile sau alte locuri asociate cu anxietatea, atunci ai nevoie de un plan. Un plan de a trece de la cel mai mic lucru care te sperie la cel mai mare.

Desenează o scară în spațiul de mai jos. Poate avea oricâte trepte vrei (dar nu mai mult de 10).

Scrie numele lucrului pe care l-ai tot evitat:

Întreabă-te: care e lucrul care te sperie cel mai puțin și care poate fi primul tău pas pentru a merge în acel loc? De exemplu, dacă eviți metroul cum am făcut-o și eu, poate fi: să privești o poză cu metroul pe internet? Odată ce te-ai decis care este pasul respectiv, scrie-l pe prima treaptă a scării.

Care e următorul? Poate fi: să mergi la gura de metrou și să stai afară 5 minute, în timp ce faci exerciții de respirație și de ancorare? Dacă asta e prea înfricoșător, ai putea merge cu un prieten sau ai putea să-ți imaginezi că mergi acolo. Scrie asta pe următoarea treaptă.

CÂND ÎȚI IMAGINEZI O ACȚIUNE, ȚI SE ACTIVEAZĂ ACEEAȘI ZONĂ DIN CREIER CA ATUNCI CÂND FACI PROPRIU-ZIS ACEL LUCRU.¹

Dacă e prea înspăimântător să mergi într-un loc pe care-l asociezi cu anxietatea, începe prin a-ți imagina că mergi acolo.

Găsește un loc confortabil acasă, începe exercițiul de respirație (din capitolul 12), iar de data asta imaginează-ți că vei face lucrul care te sperie.

Începe exercițiul de respirație pe măsură ce vizualizezi cum mergi la metrou/în locul care te sperie. Privește-te cum stai acolo, auzind zgomotele pe care ai putea să le auzi, simțind mirosurile. Privește-te cum faci exercițiul de respirație, observând valul de emoție care crește și scade, spunându-ți că te afli în siguranță. Continuă să respiri și continuă să te vizualizezi cum faci față acestei încercări. Imaginează-ți că totul decurge bine și că pleci de acolo încrezător în tine.

Asta îți va da creierului tău primul exemplu al acestei activități. El va crede că ai făcut-o deja și poți construi de acolo. Fă asta de

câteva ori. Când te simți suficient de sigur pe tine imaginându-ți cum faci asta, atunci treci la fapte și acționează în realitate.

Dacă, în timpul vizualizării, te vezi intrând în panică sau făcând altceva care nu pare în regulă, nu te opri. Derulează filmul și re trăiește momentul, vizualizându-te cum faci acel lucru cu calm, de această dată. În mintea ta, poți derula și edita orice momente ale acțiunii imaginare, așa că fructifică la maximum această oportunitate.

Ce urmează? Să mergi în holul casei de bilete de la metrou și să stai acolo 5 minute, respirând și ancorându-te în realitate? Orice ai alege, scrie asta pe următoarea treaptă.

Ce mai e apoi? Poate: Să mergi pe peron cu un prieten care poate să facă exercițiile de respirație și de ancorare cu tine, tot 5 minute (sau unul, sau două, dacă e prea mult pentru prima dată)?

Apoi? Să mergi în tren, cu un prieten, să stai acolo 5 minute respirând și ancorându-te?

Iar apoi? Poate: să mergi în tren fără acel prieten, care se află însă într-un vagon învecinat, să respiri și să te ancorezi până la următoarea stație?

Iar apoi? Să faci același lucru din nou, dar fără vreun prieten? Respirând și ancorându-te de unul singur?

Înțelegi cum merge? Tu decizi care sunt pașii sau de cine ai avea nevoie să te ajute. Scrii totul pe scară.

Apoi decide când vei pune în aplicare fiecare pas. Orice ai face, asigură-te că știi cum să folosești tehnicile de ancorare și exercițiile de respirație în avantajul tău. Și dacă ai un prieten care te ajută, asigură-te că și el știe. Eu înregistrasem exercițiul de respirație și-l ascultam în căști. Poți să încerci și tu.

Apoi începe. Fă pasul cel mai mic până când știi că poți respira cu succes în timp ce acționezi. Apoi treci la următorul.

Așteaptă-te ca anxietatea să crească atunci când faci fiecare pas. Dacă bunăoară creierul tău crede că lucrul pe care-l faci este periculos, se va agita. Știu că sună înspăimântător, dar e absolut normal. Respiră, ancorează-te, calmează-te și vei observa că valul de emoție se va diminua treptat.

Dacă progresezi prea repede și te simți copleșit, nicio problemă – întoarce-te la pasul anterior sau chiar la cel de dinaintea lui și începe de acolo. Aceasta nu este o competiție.

După fiecare pas, oferă-ți o recompensă enormă. Este o realizare uimitoare. Un pas mic pentru oamenii care nu au mai intrat în panică până acum; un salt mare pentru noi, restul. Mult noroc, xx!

Și ține minte, există persoane calificate care pot trece alături de tine prin astfel de experiențe, dacă ai vreodată nevoie de ele. Eu am avut.